令和5年 11月　支援センターだより

子育て支援センター　こどもみらい館
(TEL)74-2305

朝夕の寒さが増してきました。少しずつ木々も色づき始め秋の深まりを感じます。これからは、空気が乾燥して風邪をひきやすくなりなす。健康に過ごすには、しっかり食べて十分な睡眠をとることも大切なことです。疲れがたまると体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活をしてウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。皆様のご来館を心よりお待ちしております。

11 月 の 予 定

※のついている行事は、みらい館以外の場所で行います。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 にこにこルーム	3 休館日 文化の日	4
5 休館日	6 休館日	7	8 おはなし広場 かんがるー広場	9	10 ※ブックスタート広場	11
12 休館日	13 休館日	14	15 親子体操	16	17	18
19 休館日	20 休館日	21	22 あそびの広場 避難訓練	23 休館日 勤労感謝の日	24	25
26 休館日	27 休館日	28 ※離乳食教室	29	30		

にこにこルーム（要申込み）

✽日時：１１/2（木）　１０：４５～１１：１５
✽ピアノに合わせて季節の歌を歌ったり、体を動かして、みんなで一緒に楽しみましょう。
※申込み１０/２７（金）まで

親子体操（要申込み）

✽日時：１１/１５（水）１０：４５～１１：１５
✽寒さに負けない体づくりを体感してみませんか。
✽今回は、飯豊町スポーツ協会「キララ」さんによる親子体操です。一緒に楽しみましょう。
※申し込み１１/１０（金）まで

おはなし広場・かんがるー広場（要申込み）

✽日時：１１/８（水）　１０：４５～１１：１５
✽七五三のお話です。
✽「みんなが元気に育ちますように」と願いを込めて、七五三の袋を作ります。
※申込み１１/２（木）まで

あそびの広場・避難訓練　（要申込み）

✽日時：１１/２２（水）　１０：４５～１１：１５
✽大きなカブをお友達と一緒に抜いて遊びましょう。
あそびの広場終了後に、避難訓練を行います。
※申込み１１/１７（金）まで

※ブックスタート広場（申し込み不要）

✽日時：１１/１０(金)　13：15～13：30
✽場所：健康福祉センター
✽今回の対象児は、令和５年６月・７月に生まれたお子さんですが、令和５年１月・２月以降に生まれた方でまだブックスタートに参加されていない方もぜひご参加ください！

※離乳食教室（要申込み）

✽日時：１１/２８（火）１０：００～１１：３０
✽場所：健康福祉センター
✽町内の方（５組まで）を対象に離乳食教室を行います。
✽持ち物：エプロン・バンダナ・おんぶひも
・水筒（水分補給）・材料費１００円
✽対象児：０歳児
※申し込み１１/２２（水）まで

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ※クリスマス会
3 休館日	4 休館日	5	6	7	8 親子リトミック	9
10 休館日	11 休館日	12	13 おはなし広場 避難訓練	14	15	16
17 休館日	18 休館日	19	20 かんがるー広場	21	22	23
24 休館日	25 休館日	26	27	28	29 休館日	30 休館日
31 休館日				※のついている行事は、みらい館以外の場所で行います。		

※クリスマス会（要申込み）

✤日時：１２/2（土）　１０：００～１１：００
✤対象：幼児～小学生（３年生まで）の児童と保護者
✤場所：「あ～す」多目的ホール
✤参加人数：先着２０組
✤参加希望の方は、「あ～す」に電話にて申し込んでください。
※申し込み１１月２２日（水）まで

✤飯豊町町民総合センター「あ～す」
☎　０２３８（７２）３１１１
FAX　０２３８（７２）３１６３

親子リトミック（要申込み）

✤日時：１２/8（金）　１０：４５～１１：１５
✤音楽に合わせて踊ったり、動物に変身して楽しい時間を過ごしましょう。
※申し込み１１/３０（木）まで

かんがるー広場（要申込み）

✤日時：１２/２０（水）　１０：４５～１１：１５
✤クリスマスリースの制作を親子で楽しみましょう。皆さんご参加ください。
※申込み１２/１４（木）まで

おはなし広場・避難訓練　（要申込み）

✤日時：１２/１３（水）　１０：４５～１１：１５
✤季節にちなんだ歌や絵本の読み聞かせです。
おはなし広場終了後に、避難訓練を行います。
※申込み１２/8（金）まで

年末年始の休館について

✤１２月２９日（金）から１月３日（水）までを休館とさせていただきます。
✤来年も育児で困ったことがありましたら、何でも気軽ご相談ください。

知っておこう！冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。日常的にもお子さまのスキンケアへの気配りをしていただき、外出から戻ったときやおふろ上がりなど、保湿ケアを心がけていきましょう。

子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発しんなど、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。

あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることで外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することもあります。

スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなることがあります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

※お気づきの点やご意見等ありましたら、子育て支援センターか役場教育総務課子育て支援室（87-0518）までお寄せ下さい。