

# みんな!おしえて!

## 楽しい子育てのコツ



冬場の遊びに困ってしまいます。まだ小さいので外に出すのも心配だし…。

### 室内

#### 《室内で楽しく遊べるおもちゃ作り》

すくすくでも大人気!  
【貯金缶】



#### \*材料

- ・味噌いれタッパ (100均)
- ・厚紙 (お菓子の空き箱でOK)
- ・ビニールテープ (あれば)
- ・シールやかわいい切り抜きなど



お金(厚紙)にシールや切り抜きなど貼って作ります。(家族の写真を貼るのも楽しい!)大きめビニールテープでコーティングするとなめて大丈夫!

### 戸外

#### 《雪は最高のあそびの素材!》

冬場だって…いえいえ冬場だからこそ!外あそびが楽しい季節でもあります。

遊び方次第でどんどん形を変えていく「雪」は、子どもたちの発想力を育てる素晴らしいあそびの素材です。そんな「雪あそび」を楽しめるのは、北国の子どものための特権ですね♪

#### 《赤ちゃんだって外あそび?!》

丈夫な赤ちゃんに育てもらうために、外気浴や日光浴をなるべくしてあげるのが、おすすめです。

赤ちゃんはデリケートで体温調節もうまくできません。外気浴は、防寒には留意して短時間から様子を見ながら少しずつ時間を延ばしていくようにしましょう。

#### 外気に触れるとこんなにいいことが…

- ① 新鮮な空気を吸い、風で皮膚を刺激することで、新陳代謝が活発になり、食欲も旺盛になります。
- ② 皮膚の血の巡りがよくなります。皮膚や粘膜を丈夫にするので、抵抗力が高まって病気になるにくい体になります。
- ③ 外気にあたることは、視覚・聴覚・皮膚感覚を使って、たくさんの刺激を受ける(知力も育てる)ので、大人が思っている以上に体力を使い、その後はぐっすりと眠れます。

また、外気浴はママと赤ちゃんをリフレッシュしてくれる効果もあるのでよ～!

寒さに負けず、元気にこの冬を乗り切りましょう!

### 健康ワンポイント!

冬場になると「肌がかさかさになって痒がる…」というお子さんが多くなります。今回は、そんな「お肌のケア」についてのおはなしです。



#### <肌の乾燥>

冬場になると、外気も乾燥しやすく、室内も暖房を入れるため乾燥する季節となります。大人も子どもも肌が「かさかさ」としていませんか?

乾燥は、ウィルスも増殖・飛沫しやすく風邪やインフルエンザなどの病気を流行させる原因にもなります。

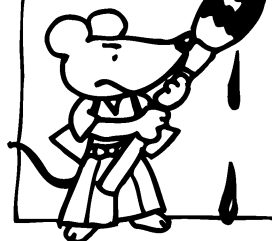
かさかさのお肌はかゆみも誘い「かゆくて辛い」という方も多いようですね。

お部屋の中では加湿器をつけたり洗濯物を干すなどして湿度をあげる工夫をしていくと良いでしょう。また、肌にも保湿クリームを塗るなどして潤いをもたせるなど、毎日の肌ケアにも気をつけてあげたいですね。

冬になるとインフルエンザ・ノロウィルス・ロタウィルスなどの感染症が流行します。今冬は、RSウィルスも猛威を振っているようで、市内においても感染が多く確認されています。RSウィルスは赤ちゃんが感染すると重篤化するので、気をつけなければいけません。

感染防止のため、ご家庭においても、うがい手洗いやこまめな消毒を心がけましょう。

### 冬の感染症にご注意を!



\*すくすくにおいても、午前午後のひろば終了後の一日2回、遊具の塩素消毒を行っています。遊具のご利用にあたっては、どうぞ安心してお使いください。