



みんなで体操したり絵本を
みたりする時間です

とこ♡はあとルーム ☎43-4129

開放時間 ① 9:15~11:45

② 13:30~16:15

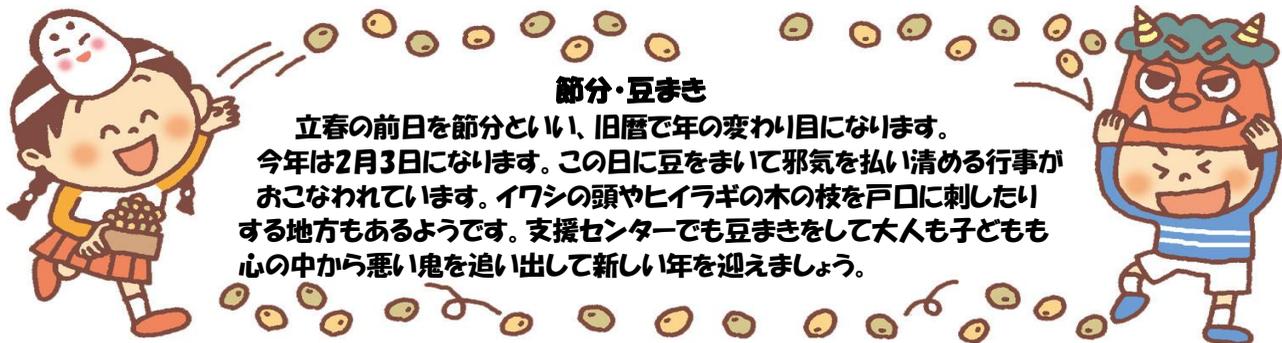
常滑市子育て総合支援センター **とこ♡はあとルーム カレンダー R8年 2月号**

はあとタイム 11:30~16:00~

支援センター休館日 土日祝

♪鬼は外、福は内...♪ 健康に過ごせるように豆まきをして福いっぱいの春を迎えたいですね。

月	火	水	木	金
2 	3 豆まきあそび 11:25~ 15:55~ 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日	4 ふたごちゃんの会 10:00~11:00	5 おもちゃ図書館 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日	6 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日
9 	10 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日	11 建国記念の日	12 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日	13 絵本読み隊 10:30~11:00
16 	17 えほんであそぼ!たんぼぼ広場 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日	18 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日	19 子育てミニ講座 10:30~11:00 おもちゃ図書館 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日	20 ヒーリングタイム 10:30~11:00
23 天皇誕生日	24 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日	25 図書館絵本読み聞かせ 11:25~11:45	26 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日	27 あそびうた 11:15~11:45



節分・豆まき

立春の前日を節分といい、旧暦で年の変わり目になります。今年には2月3日になります。この日に豆をまいて邪気を払い清める行事がおこなわれています。イワシの頭やヒイラギの木の枝を戸口に刺したりする地方もあるようです。支援センターでも豆まきをして大人も子どもも心の中から悪い鬼を追い出して新しい年を迎えましょう。

☆子育てミニ講座

2月19日(木) 10:30~11:00

内容 『間食・補食について』
子育て総合支援センター栄養士



R8年 2月号



常滑市子育て総合支援センター
〒479-0852 9:00~17:00
常滑市神明町3-35(とこなめ市民交流センター内1階)
☎0569-43-4129 fax43-4136
電子メール kosodate@city.tokoname.lg.jp

空気が乾燥しはじめて、お肌がカサカサピリピリして辛い時期になってきました。冬場のスキンケアについて考えてみましょう。

<肌荒れ乾燥の予防ケア>

☆保湿ケア

- ・朝：ローションタイプでさらっと。
- ・昼：手が空いた時に泡やスプレーで。
- ・夜：軟膏やクリームでしっとり。

白色ワセリン→保湿効果はないが肌に油膜を張って水分の蒸発を防ぐ。

ヘパリン類似物質含有剤→水を保持＝保湿効果あり。

尿素製剤→保湿効果＋肌を柔らかくする。

- ・室内湿度を40～60%に保つ→加湿器の利用

☆入浴時のポイント

- ・お風呂のお湯の温度は40度前後のあまり熱くないお湯にする。

石鹸は刺激の少ないものにしましょう。

・体は泡立てた石鹸で包み込むように洗う。タオルなどでこすらず指の腹を使って関節などしっかり洗う。石鹸分はしっかり洗い流す。

- ・入浴後はこすらずタオルオフし早めに保湿する。



☆身に着けるものの材質

・コットン（綿）、シルク（絹）、メリノウール、カシミアなど
ポリエステルなど化学繊維は肌がチクチクし刺激が強いのでさけたほうが無難。

『冬のスキンケア』
支援センター助産師 川島倫枝

甘えることって、とっても大事

アタッチメントを知っていますか？

抱っこされたり、なでられりすると、赤ちゃんや子どもの脳内にはオキシトシンなどの幸せホルモンが湧き立ちます。その「とても心地よい状態」のときに、いつも聞きする「やさしい声」や「笑顔」が結びついて、アタッチメント（愛着関係）が作られます。

子どもはその関係をベースに、外の世界の探索を始めます。赤ちゃんの時期を卒業しても、子どもが不安そうなときは、いつでもぎゅっと抱きしめてあげてください。

愛着関係があるから、
少し離れても
大丈夫



♪ だっこして ギゅっとして

- ※だっこして ギゅっとして
- ①ぎゅっ ギゅっ ギゅー
 - ②番※ ぶるぶるぶるぶるぶるん
 - ③番※ ぴょんぴょんぴょんぴょんぴん
 - ④番※ ウィーンウィーンウィーン



おうちでもやってみてくださいね！