

# みんなのわ



## スキンケアについて

千葉県子育て支援館 看護師 大和貴子

### 肌トラブルを防ぐ

まもなく暑い夏がやってきます。水遊びなど外遊びが楽しい季節でもあります。汗をかきやすい赤ちゃんにとっては、あせもなど肌トラブルが起きやすい受難の季節でもあります。肌トラブルを予防するためには、日ごころからのスキンケアが大切になります。そこで、スキンケアのポイントについてお話ししたいと思います。

#### 1. なぜ赤ちゃんは肌トラブルになりやすいの？

赤ちゃんの皮膚は、大人の半分くらいの厚さしかなく、皮脂の分泌も少ないため、肌を守る力が未熟で傷つきやすいです。そのため、乾燥しやすいだけでなく、あせもなどの肌トラブルを起こしやすいのです。肌トラブルを防ぐには、肌を常にいい状態に保っておく必要があり、日ごころのスキンケアが大切になります。

#### 2. スキンケアについて

スキンケアのポイントは、『清潔』と『保湿』の2つです。



##### ① 清潔について

まずは、肌を清潔にすることが大切になります。1日1回は石けんで体を洗います。赤ちゃんの肌は弱いので、石けんは必ず泡立ててから体につけ、手で包み込むようにやさしく洗います。タオルやガーゼ、スポンジなどでゴシゴシこするのはNG。肌を傷つける可能性があります。また、足の付け根やおまたなど、肌が重なり合っている部分も忘れずに洗いましょう。頭皮も同じようにシャンプーを泡立ててから洗います。最後に、石けんやシャンプーの流し忘れがないか確認してください。

熱いお風呂も肌にダメージを与えます。湯温は38~40℃を目安にしてください。また、長湯も肌を乾燥させてしまうため、要注意です。

##### ② 保湿について

入浴後の肌は、大人と同じく、時間が経つにつれてどんどん乾燥していきます。入浴後は、柔らかいタオルで全身をつつみ、水分を吸収させ、5分以内に保湿します。保湿剤は、お子さんに合うもので構いません。乾燥しやすい時期や乾燥しやすい部位については、ローション+クリームといった重ね塗りをすることもお勧めです。

保湿は、可能であれば全身行ない、肌がしっとりとしたさわり心地になる程度が適量の目安です。耳の裏側や腕や足のしわ、指の間も忘れずに保湿しましょう。

入浴後だけでなく、朝も行なうのもお勧めです。また、食事の後や排せつ後に、ぬれタオルやシャワーなどできれいにしてから保湿できるとなお良いです。

#### 3. 受診の目安

保湿をしていても、肌トラブルになってしまうことはあります。家庭で手入れをしても改善しない場合は、早めに皮膚科や小児科を受診することをお勧めします。

参考文献：山口香織編『赤ちゃんが必ずかかる病気&ケア』主婦の友社





# 8月の予定



日	月	火	水	木	金	土
 子育て支援館 QRコード				1 うさぎ①②	2 りす 保健相談	3 ボランティア講習会 心理相談
4 心理士による講座 心理相談	5 おはなし花かご	6 休館日	7 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	8 ぱんだ	9 りす 保健相談	10 手作りおもちゃ 講座 心理相談
11 心理相談	12	13 休館日	14 ひよこ なごみひろば	15 うさぎ①②	16 保健相談	17 心理相談
18 サンデーりす 心理相談	19 *子育て支援コン シェルジュ出張相談	20 休館日	21 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	22 ぱんだ	23 りす 保健相談	24 心理相談
25 心理相談	26	27 休館日	28 ひよこ なごみひろば 身体測定 アレルギー相談	29	30 りす 保健相談	31 ベビーヨガ講座 心理相談

※子育て支援コンシェルジュ出張相談 ～保育園・認定こども園・幼稚園入園について～

予約制 13:00~15:30 (お一人様 20分程度) 7組程度 予約後にお時間をお知らせします。当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせ下さい。

## わいわいひろば



ひよこ (2か月~おおむね6か月)

「ふれあい遊びを楽しもう!」  
7日・14日・21日・28日

(10:00~10:30)

定員 8組 (担当: 森田)

※持ち物はありません



りす (おおむね7か月~11か月)

「ふれあい遊びを楽しもう!」

2日・9日・23日・30日

(10:00~10:30)

定員 8組 (担当: 黒川)

※持ち物はありません



うさぎ (おおむね1歳児)

「リズム遊びを楽しもう!」

1日①②・15日①②

(①9:50~10:30 ②10:40~11:20)

定員 10組 (担当: 加納)

※持ち物はありません



ぱんだ (おおむね2歳児以上)

「つくって遊ぼう!」

8日・22日

(10:00~10:40)

定員 10組 (担当: 伊能)

※持ち物はありません

## ★わいわいひろばのお申込みについて★

8月 1日~15日開催分 ..... 7月 15日午前9時より受付開始

8月 16日~31日開催分 ..... 8月 1日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

## なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00  
各回定員 10名 第2週のみ 12名

「なごみひろば」は保護者の方向士と一緒に学び合うひろばです。

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込みは 7月15日午前9時より受付を開始いたします。



7日「離乳食 12~18か月頃」

※14日「イヤイヤ期・反抗期の付き合い方」

21日「先輩ママに聞こう！おむつはずし」

28日「ママ同士何でも話そうヨ！」

※第2週（14日）のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は7月25日（木）までに館内窓口又はお電話にてお申し込みください。尚、料金は200円となります。

## おはなし会



★5日（月）おはなし花かご

※おはなし花かごの時間は 11:00 からです。

通常のお話会は全て 15:00~15:30 です。

お申し込みの必要はありません。

この他にも、毎週金曜日は「かつらぎ民話をかたる会」の紙芝居があります♪

## 身体測定

28日（水）13:30~14:30

毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を行います。お申し込みは不要です。乳児用、幼児用の身長計、体重計を用意していますので、お気軽にお越しください。



## 相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。（就学前までのお子さんが対象です）詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001まで、どうぞお気軽にお電話ください。

## ~だっこの大切さ~ 館長のコラム

「だっこ！だっこー！」とせがむ子にハトハトのママのつぶやきが… “えーまた!?もうママも疲れたんだけどな…、ママのピンチ！と思ったら表情がパッと変わり『え～、ママも抱っこしてもらいたいな！』とママ。すると「いいよー」と言ってお子さんの小さな腕がママをぎゅっ！小さな指先がトントントン…。まるで “よし、よし、よし…” と言っているようでした。優しいぬくもりで癒され、すっかり元気になったママは『ありがとう～今度はママが抱っこするね！』二人ともいい笑顔でぎゅっ♡心が満たされて元気に遊び始めました。「やさしい眼差し（見ているよー）」や「愛情表現の言葉」と「抱っこ！」は、安心感と自分は愛されているという自己肯定感につながります。子育ての大変さの中にも自分にとっての癒しを見つけて、親子で楽しい時間を過ごしてほしいです。





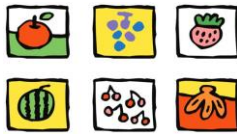
# 講座

講座は事前のお申し込みが必要です。  
お申し込み受付は7月15日午前9時より開始いたします。

## 「心理士による 親子での絵本の読み聞かせ講座」

**4日(日)10:00~11:00**  
前半:講座 後半:個別相談

- ★会場:子育て支援館 多目的室
- ★講師:田中元基(臨床発達心理士)
- ★参加費:300円 ★定員:13組
- ★対象:0歳以上のお子様と保護者の方
- ★持ち物:なし



## 「手作りおもちゃ講座」 ～イカさんタコさんシャワーを作ろう!～

**10日(土) 10:00~11:00**

- ★会場:子育て支援館 多目的室
- ★講師:関美代子  
(保育士・おもちゃインストラクター)
- ★参加費:300円 ※託児代:200円
- ★定員:10名
- ★対象:子育て中の保護者、子育て支援関係者
- ★持ち物:なし 手ぶらで気軽に参加してくださいね!!



※託児希望者は先着6名まで承ります。  
ご予約は7月25日(水)までに、館内窓口または  
お電話にてお申し込み下さい

## 「ベビーヨガ講座」

**31日(土)10:00~11:00**

- ★会場:子育て支援館 多目的室
- ★講師:曾根里枝子 ベビーヨガ&ママヨガインストラクター  
(一般社団法人日本ハッピーライフ協会 JAHA 認定)
- ★参加費:300円 ★定員:10組
- ★対象:生後1か月からハイハイ前位のお子様と保護者
- ★持ち物:タオル、水分など、ヨガマット(お持ちの方) ※運動できる服装でお越しください。



## 「ボランティア講習会」

**3日(土) 14:00~15:30**

- ★会場:子育て支援館 多目的室
- ★講師:片岡敏子(当館館長・保育士)
- ★定員:20名(事前申込制・先着順)
- ★対象:地域の子育て支援に興味のある方
- ◆託児は行っておりません。その他ご不明な点は当館までお尋ねください



## ファミリー・サポート・センター説明会

- 会場:子育て支援館 多目的室
- 日時:8月2日(金) 10:30~11:30
- 内容:ファミサポの内容や現在活動されている提供会員さんのお話も伺えます。
- 対象:ファミリーサポートに興味のある方、  
お子様連れでお気軽にご参加ください。
- ※詳しくは「ちばしファミリー・サポート・センター」までお問い合わせください。

千葉市子育て支援館  
(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市中央区中央4-5-1 きぼーる 6F  
☎043-201-6000 (代表)  
043-201-6003 (fax)  
043-201-6001 (相談)  
043-201-6571 (ファミサポ)

✉ [info@kosodateshien.or.jp](mailto:info@kosodateshien.or.jp)  
HP [www.kosodateshien.or.jp/](http://www.kosodateshien.or.jp/)



発行責任者:片岡敏子