



Square of Childcare 子育てのひろば

今月のおはなし

赤ちゃんとお風呂



赤ちゃんの皮膚を清潔に保つため、毎日お風呂に入れましょう。しかし、赤ちゃんは大人の皮膚とは少し違うので、次の点に気を付けてお風呂に入れるようにしましょう。

●最初の1カ月くらいは、ベビーバス(沐浴)で ややゆるめの38度前後(冬は40～41度)の温度でガーゼと石けんを使って、手でやさしく洗ってあげましょう。入浴は、5～10分くらいが目安です。

●ゴシゴシこすらず、石けんの泡で包み込むように洗う 乳幼児の真皮の厚さは大人の2分の1から3分の1です。そのため、薄くて傷つきやすくなっています。

●洗った後は、保湿クリームやローションで乾燥防止を 乳幼児は新陳代謝がよく、汗をよくかきます。肌の健康を保つためには、「清潔」「保湿」が大切です。また、生後2～3カ月から思春期前までは、子どもの肌は乾燥しやすくなっています。

「もうすぐ、初めての赤ちゃんのお風呂…。少し不安だな」と思っている人はいませんか？ 保健センターで行っている「ウェルカムベビースクール」では、沐浴実習も行っています(下の日程表)。この機会に、ぜひ申し込んでください。



Health

健康

保健センター

Health management

☎985-4118

◆すこやか相談

妊婦、乳幼児から成人のからだや心の健康について相談ができます。来所相談、家庭訪問(要予約)での相談も可。

◆のびのび子育て・発達相談

臨床心理士や発達相談員に相談できます。電話で予約を。

●持参品 母子健康手帳 ★は申込制。

事業名	月日	時間	場所	対象	内容
ママ♡キッズのすこやか相談	5月10日(火)	13時～15時	福祉センター2階	妊婦、乳幼児	計測、歯科相談(要歯ブラシ)、育児相談
1歳6カ月児健診	5月12日(木)	13時～14時		平成26年9・10月生	内科、歯科健診など
ウェルカムベビースクール★	5月14日(土)	13時～15時		乳児の保護者	子育ての講演・沐浴実習
	5月27日(金)	10時～11時30分		妊婦、パートナー、その家族	講義「マタニティーママのための栄養バランスについて」
にこにこ4カ月相談	5月25日(水)	9時30分～9時50分		平成28年1月生	計測、育児相談など
乳児健診	6月2日(木)	13時～14時		平成27年10・11月生	計測、診察など

Circle

サークル

子育て支援センター

Support for child raising

☎985-4151

- 時間は10時～11時30分。★は要予約。
- 託児希望者は、タオル・飲み物などを持参してください。6カ月以上が対象です。

クラブ名	名称	開催日	場所	対象
ひまわり(親子遊び)	ひよこ0歳	6日(金)	福祉センター	0歳児と保護者
	うさぎ1歳	12日(木)		1歳児と保護者
	くま2歳以上	19日(木)		2歳児以上と保護者
ほほえみ(親子遊び)	ほほえみ東	11日(水)	東公民館	未就園児と保護者
	ほほえみ西	10日(火)	西公民館	
	ほほえみ北	13日(金)	北公民館	
フレンド(友達づくり情報交換)	ブックフレンドパーク	2日(月)	福祉センター	未就園児と保護者
	なかよし誕生会★	26日(木)		
	あそび工房★	28日(土)		保護者
	ママパパキッズ編集会★	30日(月)		
	リラックスタイム★	16日(月)		
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	17日(火)	黒田保育所	未就園児と保護者
		20日(金)	岡田保育園	
親でスクール(リトミック)	★	31日(火)	福祉センター	未就園児と保護者



託児は事前予約が必要

16日

リラックスタイム「ヨガ」

23日

バルーン「マタニティヨガ」

28日

◆あそび工房「ベビーダンス」

産後の運動不足解消や赤ちゃんとのコミュニケーションのため、赤ちゃんを抱いて踊りませんか。

講師 マタニティセラピスト・整体師 高木愛さん

※要予約 25組程度(託児5人程度)

News

お知らせ

麻しん・風しん
予防接種を
受けましょう



memo

予防接種は病気を予防し、健康を守るために大切です。計画的に受けましょう。

麻しん(はしか)・風しんは、予防接種を受けることが最も有効な予防手段です。早めに医療機関で麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)の接種を受けましょう。

●麻しん・風しん 平成28年度公費接種対象者

第1期 1歳以上2歳未満

第2期 平成22年4月2日～23年4月1日生(小学校入学前の1年間)

※第2期の接種期限は29年3月31日(金)です。

※公費接種対象者以外の方の費用は実費です。

●家族で予防を 妊娠初期の女性が風しんに感染すると、生まれてくる子どもが難聴、心疾患、白内障などの先天性風しん症候群を発症することがあります。妊娠中は接種ができませんので、家族みんなで予防しましょう。

●抗体検査の値が低い妊娠を希望する女性とその配偶者の皆さんへ 麻しん・風しん混合ワクチンの接種を検討してください。風しんの抗体検査が無料で受けられる県の制度もあります。詳しくは、健康課保健センター係(☎985-4118)にお問い合わせください。