



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター
熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)
☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721
http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp



◎季節の変わり目、子どもの体調に気を付けることは？

これからの季節、日によっては気温の変化が激しく、体調管理が難しいですね。とくに幼児は自分では体温調節がうまくできないので、大人が子どもの様子を観察し、体温調節をしてあげる必要があります。

《服装は中を薄着にしてこまめに調整》

幼児の場合は、体の機能としても、知識としても暑さ、寒さに対応しにくいものです。しかし、幼児は新陳代謝が高いので、動きまわるとすぐ体温が上がります。大人が寒いからといって、厚着をさせると汗をかいてしまいます。汗がひくと体温が奪われてしまうので寒くなり、風邪をひく原因になることも。

体温調節の機能が未発達な幼児には、着るもので体温調節をしてあげましょう。上着やベスト、帽子などが調整しやすいアイテムです。中を薄着にしておくなど、脱ぎ着がしやすいようにしておく外先などでの体温調節も簡単。素材は、通気性のよいものが肌にもやさしくおすすめです。

《季節の変わり目の咳に注意》

季節の変わり目は、全般的に真夏や真冬よりも風邪をひきやすいといわれています。体温調節が難しい子どもの場合は、とくに気をつけてあげたいですね。また、幼児に起こりやすいぜんそくは、春や梅雨時、秋など季節の変わり目に増える傾向があります。これはアレルギーの原因となるカビやダニも影響しています。湿度を調整してアレルギーの原因となるものをできるだけ排除しましょう。湿度は、高くても低くてもNG。50%が良いと言われています。室内の湿度を調整することで予防できます。このほか、大人と一緒に寝ている場合は、寝具も大人と同じものではなく、より通気性のよいものにしてあげると寝汗をかきにくいので安心です。就寝中の体温調節も気をつけてあげたいですね。寒さや暑さが和らぎ、ちょっと油断しがちな季節の変わり目ですが、とくに幼児のこの季節の体温管理は難しいです。こまめに子どもの様子をチェックして、体温を調節してあげることで、子どもの体調管理をしてあげましょう。

今年はいつまでも暑い日が続いて、10月末でも半袖で過ごす日もあるくらいじゃったが、朝、晩の冷え込みによる寒暖差や、この季節の変わり目、熱が出たり、鼻水が出たりと体調を崩す子どもが多かったの〜。外あそびを楽しんだり、お散歩、お出かけ日和のこのさわやかな秋を大人も子どもも存分に楽しむことができるよう、気を付けることのポイント！！を色々な角度から考えてみようかの！！



《季節の変わり目は肌荒れにも注意》

秋や冬、空気が乾くこれからの季節には十分なスキンケアが大切です。潤っているようにみえる子どものお肌ですが、実は乾燥しやすく肌トラブルになりやすいです。ただの乾燥と思っていても、それは肌トラブルの初期症状かも……。子どもの皮膚の厚さは成人の1/2〜1/3と薄いので、乾燥したままの状態を放置しておく皮膚トラブルを起こしやすくなります。このような時は、保湿剤を使ってしっかり保湿してあげましょう。保湿剤は、皮膚の水分の蒸発を抑え、皮膚の乾燥を防いでくれます。子どもの肌の状態を整えたり、皮膚の病気の予防にもつながりますよ。



◎スキンケアの仕方

1. 清潔

体は石けんをしっかりと泡立てて、頭皮はシャンプーの泡をたっぷりと手につけて優しく洗います。洗った後はしっかりとすすいでください。お湯の温度は38〜39℃のぬるめに、湯船につかる時間は3〜5分が目安です。石けんやシャンプーは弱酸性、無香料、アレルギーテスト済が望ましいです。時間経過と共に皮脂が落ちて乾燥が進むので、入浴後5〜15分以内に保湿しましょう。

2. 保湿剤

乳液タイプ（油分+水分）が基本ですが、季節や症状に応じて使い分けてください。これからの季節は、乳液の上からクリームやオイルを重ね塗るとしっかり保湿できますよ😊 時間経過と共に皮脂が落ちて乾燥が進むので、入浴後5〜15分以内に保湿しましょう。

3. 肌着

木綿性の肌着を着用して、汗をかいたらこまめに着替えましょう。（ヒートテックは、体内の水分を吸収して熱に換えるため、皮膚が乾燥してしまいます。なるべく控えましょう。）

参考文献：カネリヤ通信

～ヤギ博士より～

ワシが勉強会に参加した時に聞いてきたことをみなさんにもお伝えしようかの〜。アトピー性皮膚炎が食物アレルギーの原因になると言われているそうじゃ。生活環境にある食物のごく小さい成分は、皮膚から体内に入るから、湿疹による炎症が皮膚にあると免疫細胞が過剰に反応し、食べ物に対してアレルギーを起こす準備をするから、その次にその食物を食べたときにアレルギー症状が出てしまうと考えられるそうじゃ。湿疹を改善することで、食物アレルギーのリスクも減らせるから、スキンケアをしっかりして、肌のトラブルを防ぐことが大事じゃよ。



11月の予定 ☆: すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
				1	2
				★	★
4	5	6	7	8	9
振替休日 🇯🇵	らっこ	★	ベビー	★	お休み
11	12	13	14	15	16
★	らっこ	ベビー	らっこ	お休み	★
18	19	20	21	22	23
★	らっこ	★	らっこ	★	勤労感謝の日 🇯🇵
25	26	27	28	29	30
★	らっこ	お休み	ベビー	★	★

☆活動紹介☆

☆利用される際には、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子
日時：火曜・木曜（変更の場合もあります）
時間：10:00～12:30 室内あそび&園庭遊び
予約数：6組まで

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子
日時：水曜日（月2回程度、変更の場合もあります）
時間：10:00～12:30 室内あそび
予約数：8組まで

『★: すくすくタイム』

利用できる時間帯：9:00～13:00
（昼休み：13:00～14:00）
14:00～15:00

※一度登録された方は、予約なしで参加できます。
あゆみ保育園の園庭や支援センターのお部屋を使って親子で自由に遊べます。
利用される際は、電話して来所されてください。

◎状況により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）

毎週 月～金（9:00～15:00）

*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

◆地域の子育てサークル紹介◆

👉武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター
日時：第3火曜 10時～11時45分

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園
日時：第2・3木曜 西公園 10時30分～12時
※8月・1月はお休み
主催：武蔵子育てネットワークの会

👉ふれあいママクラブ：楠校区

場所：楠コミュニティセンター
日時：第3水曜 10時から12時
主催：楠校区子育てネットワーク

👉ひよこママ：龍田・龍田西校区

場所：龍田コミュニティセンター
日時：第2金曜 10時～12時
主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

※子育てサークルとは??

乳幼児とその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

👉ゆげままクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター
日時：第1・3月曜 10時～12時

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園
日時：第2木曜 10時30分～12時
主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

👉ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター
日時：第4木曜 10時～12時
主催：楡木校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇
北区区役所保健子ども課
☎096-272-1128

らっこちゃん&ベビーらっこちゃんミニ運動会



みんなで楽しく身体を動かしました♪