

1月

あいこでしよ

令和8年1月号 発行 阿久根市子育て支援センター
79-3039



のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30～14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を
開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり
過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

乳幼児に多い感染症

溶連菌感染症

●症状

- ・高い熱が出る
 - ・喉が腫れて痛む
 - ・赤い発疹が出る
 - ・舌がイチゴのようにぶつぶつになる
- 細かい発疹が体や顔、手足の先に出ることがあります。また、腹痛、嘔吐などを起こす場合もあります。

●注意すること

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間経過していること。また、のどの痛みがなく食事も普通にたれ、かゆみも消えて通常の生活ができるようなら登園も可能です。

季節の草花

センリョウとマンリョウ

冬に赤い実をつけ、雰囲気がよく似ているセンリョウとマンリョウ。見分けにくいとよくいわれますが、じつは区別は簡単です。赤い実が葉っぱの上につくのがセンリョウで、赤い実が葉っぱの下につくのがマンリョウ。葉っぱの形も違うので、注目してみてください。



子どもの皮膚を守るには……

Point

1

やさしく洗いましょう



体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまう。寝る前に入浴するのなら、38～40度くらいがよいでしょう。

入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

Point

2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかりと塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point

3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすい一方で、水分を保つ働きが弱いので、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。



おすすめの絵本

3匹のやぎのがらがらどん

作：ノルウェーの昔話 絵：マーシャ・ブラウン
訳：潮田 貞二 出版社：福音館書店



三びきのやぎ、名前はどれも「がらがらどん」。山へ草を食べに行く途中、谷川が流れているので、小さなやぎから順番に橋を渡ることになりましたが、橋の下には恐ろしい化け物の「トロル」がいます。やぎが橋を渡ろうとすると、「ひとのみにしてやろう」とおそいかりますが……。

だるまちゃんとてんぐちゃん

作・絵：加古 里子
出版社：福音館書店



主人公はまっ赤な丸い体がチャームポイント、ちいさいだるまの男の子だるまちゃんです。ある日、おともだちのちいさいてんぐちゃんと遊んでいると、てんぐちゃんの持っているうちわが気に入ります。「これなあに？」「これは てんぐの うちわだよ」「ふーん いいものだね」だるまちゃんはうちへ帰って言うのです。「てんぐちゃんのようなうちわがほしいよう」とお父さんが、だるまちゃんのために家中のうちわを出してきてくれます。でも……

新しい年を迎え、気持ちも新たにスタートする1月。お正月遊びや冬の自然を感じる体験を通じて、季節の行事や文化に親しむ良い機会です。たこあげやコマ回し、書き初めなど、親子で楽しんでみていかがでしょうか。寒さが本格的になる時期ですので、体調を崩さないよう、十分な休息とバランスの良い食事を心がけましょう。