

子育て通信

園・圏地域子育て支援センター ☎88-6622
(はぐくむセンター)

- あそびの広場** 妊婦さんから就学前の子どもと保護者まで。
一緒に遊んで交流しましょう。
- おでかけ広場** 町内各地におでかけします。
四季折々の宇治田原のステキなところを再発見しましょう。
- 各種事業** 「栄養相談」「授乳育児相談」「子育て相談」等も実施しています。

～お知らせ～

☆食育広場

今回は、「ジャガイモもち・人参のポタージュ」です。
季節のデザートを試食もあります。
日時：24日(水) 10:30～12:00
場所：はぐくむセンター(栄養実習室)
対象：概ね2歳6か月以上の未就学児と保護者
※保育ルーム有(離乳食完了児は保護者の判断で調理後に一緒に食べていただくことも可能です)
持ち物：エプロン、三角巾(お子さん用もお願いします)
参加費：250円

☆27日(土) センター開放

今回は、午前中に講座を予定しているため、
センター開放は **13:00～16:30** になります。

事業やイベントによっては、プレイルームをご利用いただけない場合があります。
ご了承ください。



親子で遊ぶ・学ぶ・集う場の「地域子育て支援センター」

お気軽にお越しください。※事業はすべて予約制です。
プレイルーム利用時間▶平日9:00～16:30
子育てに関する相談を受け付けているほか、ファミサポ会員も募集中です。

子育て支援センター事業
6月

日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
事業名	子育てサービス利用支援窓口 平日8:30～17:15 電話相談も可			栄養相談 ⑩10:00～11:00 ⑪13:30～14:30 ⑫15:00～16:00 はぐくむセンター(保健センター)		
時間						
場所						
内容						
7	8	9	10	11	12	13
		お子さんの成長の記録として、ぜひご参加ください。	授乳育児相談 9:30～11:30 はぐくむセンター(保健センター) あそびの広場 10:30～11:30 はぐくむセンター 手型・足型アート		臨床心理士によるカウンセリングです。	
14	15	16	17	18	19	20
	10:15～10:45まで茶ッピーが来所します。	1歳未満児も参加可能です。親子のふれあいの時間を楽しみましょう。		子育て相談 14:00～16:00 はぐくむセンター相談		お子さんの誕生を前に、沐浴の仕方を練習しませんか。男性の妊婦体験もできます。
21	23	24	25	26	27	
	栄養相談 ⑩10:00～11:00 ⑪13:30～14:30 ⑫15:00～16:00 はぐくむセンター(保健センター)	あそびの広場 10:45～11:15 はぐくむセンター	食育広場 10:30～12:00 はぐくむセンター 親子クッキング		センター開放は、午後のみです。	妊婦体験・沐浴教室 10:00～11:30 センター開放 13:00～16:30 はぐくむセンター
28	29	30				
	おでかけ広場 10:30～11:30 緑苑坂自治会館 親子遊び					

Health center

健康のお便り

園子育て支援課 ☎88-6636

子どもの肌を守る紫外線対策

赤ちゃんの時から紫外線対策を行うことは、生涯健康で過ごすためにとても大切です。紫外線対策を行い健康な身体で暑い夏を乗り切りましょう。

①子どもと紫外線

子どもの肌は、紫外線をはじめとするさまざまな刺激をブロックする力が弱く、ダメージを受けやすい状態です。

紫外線の照射量は4月ごろから増え始め、8月にピークを迎えます。特に子どもは背が低く、地面から照り返す紫外線を多く浴びています。紫外線量が増える春・夏は、日焼け防止対策をしっかり行いましょう。

②どうして紫外線はよくないの？

- ・肌が炎症を起こし皮膚トラブルの原因に。
- ・細胞が傷つけられ、将来的に皮膚がんや白内障などの病気になるリスクが高まる。
- ・目の病気(白内障、翼状片、網膜のメラノーマ(ガン)など)を起こしやすくなる。

③紫外線はやっかい者？

子どもが日光(紫外線)を浴びると、骨の健康に必要なビタミンDが体内で生成されます。ビタミンDは、子どもの骨や歯を丈夫にする(カルシウムの吸収促進)、免疫機能を調節して感染症やアレルギーを予防するという2つの大きな役割があります。ビタミンDが不足すると骨の病気を招くこともあるため、ビタミンD生成のための日光浴として夏は15～30分、冬は1時間程度、日なたで遊ぶのが目安です。

④長時間紫外線にさらされる環境での対策は？

- 1日のうちで午前10時から午後2時までに紫外線量が一番強くなります。外で過ごす時間が長い時は以下のような対策をしましょう。
- ・お出かけの際は時間の調整や日焼け予防をしましょう。
- ・日陰を選んで遊ばせましょう。

- ・日なたでは、ひさし、屋根、パラソルなどの下で遊ばせましょう。
- ・つばの広い帽子をかぶせましょう。衣類は、肌の露出が少ないもの、目の詰まった布でできているもの、紫外線を反射しやすい白か淡い色のものを選びましょう。紫外線防止の衣類も活用しましょう。プールではラッシュガードの使用がおすすめです。
- ・サンスクリーン(日焼け止め)は、小さい赤ちゃんから使用できます。(日焼け止めによっては使用可能年齢が変わります)ベビー用や子供用として販売されているもの、また、低刺激性と書いてあるものを選び、防御指数は、日常生活ではSPF15～20、PA++、海や山ではSPF20～40、PA+++～++++を目安にしましょう。使用後はきちんと洗い落とすことも大切です。

日焼け止めの塗り方

顔：クリーム状のタイプはパール1個分。液状のタイプは1円硬貨1個分。
手のひらに取り、横の図のように額・あご・鼻の上・両頬にのせてまんべんなく塗りましょう。
手・足など広範囲：容器から直接線を引くように手や足にのせて、くるくると手のひらで回しながら均一に塗りましょう。
※塗り薬や虫よけと併用される場合は、塗り薬→日焼け止め→虫よけの順をおすすめしますが、皮膚の状況を観察してご検討ください。

<参考資料>

日本小児皮膚科学会、たかだこどもクリニック

今月の保健・予防案内

栄養相談

- ④ [対象] 住民
4日(木)、23日(火)
①午前10時～11時
②午後1時30分～2時30分
③午後3時～4時

園・圏健康医療課 ☎88-6610

5歳児健康診査

- [対象] 4歳11か月～5歳2か月
12日(金) 午後0時50分～1時30分受付
乳児後期健康相談 [対象] 生後8～10か月
26日(金) 午前9時20分～9時50分受付

園・圏子育て支援課 ☎88-6636

※対象者には個別に通知いたします。

- 場所 = いずれも「はぐくむセンター(保健センター)」
☎ = 要予約

今月の元気はつらつ!若返り塾

場 所	日	時間
総合文化センター(おやじエクササイズ)	5日(金)・26日(金)	午前
高尾公民館	19日(金)	午後
郷之口会館	30日(火)	午後
銘城台自治会館	19日(金)	午前
荒木(やすらぎ荘)	25日(木)	午後
南区公民館	26日(金)	午後
岩山会館	30日(火)	午前
緑苑坂自治会館	3日(火)	午前
禅定寺会館	10日(火)	午後
立川公民館	24日(火)	午後
湯屋谷会館	17日(火)	午前
奥山田会館	5日(金)	午後

※午前＝午前10時～正午、午後＝午後2時～4時