

赤ちゃんの生活

=冬の過ごし方=

★赤ちゃんにとって快適な環境を

この時期の室内は、温度23～24℃、湿度 50%くらいが目安ですが、同じ室内でも場所によって温度が違ってくることも。また、赤ちゃんの体調などによっても暑さや寒さの感じ方は違います。温度計や湿度計が示す数値だけでなく、赤ちゃんのいる場所まで行って確かめ、赤ちゃんの様子をよく見て温度や湿度を考える習慣をつけましょう。

★冬でも水分補給を忘れずに

空気が乾燥している冬場は、こまめな水分補給も大切です。風邪の予防にもなりますし、暖かい室内では、赤ちゃんは意外とたくさんの汗をかいているからです。忘れずにちゃんと時間を見て水分を補給するようにしましょう。

★調整しやすい衣服にしましょう

冬は、室内と外の気温差が大きい季節です。赤ちゃんに着せる服は、脱ぎ着がしやすく調整しやすい衣服にしましょう。厚着は赤ちゃんが動きづらだけでなく、汗をかいて風邪をひく原因にもなります。室内では、赤ちゃんの活発な動きを妨げないように、できるだけ薄着で過ごすのが理想的です。

★乾燥しがちな肌を守りましょう

乾燥しがちな赤ちゃんの冬の肌は、とてもデリケート。ちょっとした刺激で肌あれを起こしてしまうので、注意が必要です。特に、食べ物やミルクが、口の周りについたままになっていたり、爪が伸びていたりすると、肌荒れで真っ赤にただれたり、ひっかき傷ができたりします。気をつけてみるようにしましょう。

★気候のよい日はお散歩を

冬であっても、外気に触れる機会は作りたいもの。赤ちゃんにとっても気分転換になります。風邪の無い穏やかな日に、暖かな日だまりで10分程度過ごすくらいで十分です。北風がピューピュー吹く日には、無理をせず室内で過ごしましょう。



赤ちゃんの様子をよく見て調整しましょう。

冬は気温が低く、乾燥する季節。体温調節機能が未熟な赤ちゃんが、この季節を過ごすためには、温度や湿度など室内の環境に注意を払うことが大切です。ただ、寒さの感じ方は赤ちゃんの月齢や個人差、その日の体調によっても違います。温度計や湿度計だけに頼らず、赤ちゃんの様子をよく見て、調節するように心がけてください。

寒さが本格的になってくると、感染症などで体調を崩す赤ちゃんや、乾燥による皮膚トラブルを起こしてしまう赤ちゃんも出てきます。日々の健康管理は大切です。ただし、寒いからといってずっと室内で過ごすのではなく、時には外の空気に触れさせることも必要です。冬でも、風のない穏やかな日なら、少し外に出るくらいは心配ありません。ひんやりとした空気にポカポカの日だまり。冬ならではの心地よさも、経験できるようにしましょう。



いずも子育て支援だより

いずも子育て支援センター

わんぱくひろば

【開所時間】月～土曜日 9:30～16:00
【休 所 日】日曜・祝日・年末年始・盆期間
第3火曜日
【所 在 地】出雲市 塩冶町 641-9
【TEL】(0853) 21-5772
【FAX】(0853) 88-0314
【E-mail】
wanpaku@local.city.izumo.shimane.jp



駅ナカ赤ちゃんルーム

【開所時間】月～金曜日 10:00～16:30
【休 所 日】土曜・日曜・祝日・年末年始
盆期間・アトネスいずも店休日
【所 在 地】出雲市 駅北町 10-3
アトネスいずも内
【TEL】(0853)21-1496
【E-mail】
a-kosodate@local.city.izumo.shimane.jp

子育て支援センター はぐはぐ

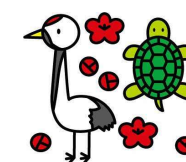
【開所時間】月～金曜日 9:30～16:00
【休 所 日】土曜・日曜・祝日・年末年始
盆期間・大学休館日等他休所日あり
【所 在 地】出雲市 西林木町 151
島根県立大学出雲キャンパス
2号館1階
【TEL】(0853) 22-6570
【E-mail】
haguhagu@local.city.izumo.shimane.jp

☆詳細については、各所へ直接お尋ねください。スタッフがお応えします。

出雲市の子育て情報サイトが

リニューアルしました！

子育てガイドブック web→→→
ご活用ください♪



LINE で子育て情報を発信しています！

出雲市の LINE 公式アカウントでお友だち登録して、
『受信設定』から欲しい情報を選んで登録してください。
子育て情報が LINE で届くようになります★



いずも子育て支援だよりは、出雲市HPからもご覧いただけます。



1月の予定

行事には、申込みが必要なものとそうではないものがあります。行事の申し込みは、各所とも12月20日以降です。
申込方法や開始時間をご確認の上、各センターへお申し込みください。

＝年末年始の休所・休館日について＝
12月26日(金)午後～令和8年1月4日(日)は、各所とも休所・休館とします。
年明けは1月5日(月)から開館します。ご理解ご協力をお願いします。



いずも子育て支援センター		
1月	カレンダー	行事の詳細
1	木	休所(年始休館日)
2	金	休所(年始休館日)
3	土	休所(年始休館日)
4	日	休所
5	月	
6	火	
7	水	計測の日…①
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	休所
12	月	休所(成人の日)
13	火	
14	水	
15	木	うきうき音楽遊び…②
16	金	子ども家庭相談…③
17	土	
18	日	休所
19	月	
20	火	休所(メンテナンス)
21	水	お話を聴こう(皮膚の話)…④
22	木	誕生会…⑤
23	金	
24	土	
25	日	休所
26	月	
27	火	かみかみタイム…⑥
28	水	計測の日…①
29	木	
30	金	
31	土	

行事の時間帯のご利用について
行事の時間帯も
通常利用ができます◎

駅ナカ赤ちゃんルーム		
1月	カレンダー	行事の詳細
1	木	休所(年始休館日)
2	金	休所(年始休館日)
3	土	休所
4	日	休所
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	休所
11	日	休所
12	月	休所(成人の日)
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	休所
18	日	休所
19	月	ベビーマッサージ講習会…①
20	火	休所(アトネス店休日)
21	水	赤ちゃんのための音楽遊び…②
22	木	
23	金	
24	土	休所
25	日	休所
26	月	
27	火	
28	水	親子たいそう…③
29	木	
30	金	
31	土	休所

＝計測について＝

駅ナカ赤ちゃんルームでは
計測(身長・体重)ができます。
10:00～11:45、15:00～16:15
希望される方は、スタッフにお声がけ
ください。※行事やお集り、昼食時は
ご遠慮ください。

行事の時間帯のご利用について
行事の時間帯も
通常利用ができます◎

＝行事の申し込み方法について＝

お子さんと一緒に駅ナカ赤ちゃんルームへ来所し、事前申込を
お願いします。…ベビーマッサージ講習会のみ電話予約可能です

子育て支援センターはぐはぐ		
1月	カレンダー	行事の詳細
1	木	休所(年始休館日)
2	金	休所(年始休館日)
3	土	休所
4	日	休所
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	計測の日…①
9	金	
10	土	休所
11	日	休所
12	月	休所(成人の日)
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	休所
18	日	休所
19	月	
20	火	休所(大学行事)
21	水	休所(大学行事)
22	木	誕生会…②
23	金	
24	土	休所
25	日	休所
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	休所(大学行事)
31	土	休所

行事の時間帯のご利用について

・行事はいつものお部屋で行いますので、
行事の時間帯は
通常利用ができません×



子育て支援センターは、0歳から就学前までの子どもさんと家族の
交流の場です。いろいろな相談に応じたり、子育てに関する情報を発
信したりする子育て支援の拠点施設です。就学前の子どもさんと、そ
の家族であれば、どなたでもご利用いただけます。不安なことやわか
らないことがあれば、お気軽にスタッフにお声がけください！



感染症(風邪による咳・鼻水・下痢含む)を発症して、幼稚園や保育園(所)をお休みしている、または発症の疑いのあるお子さん
(兄弟姉妹を含む)の子育て支援センターのご利用はご遠慮ください。
また、子どもさんが無症状で元気であっても、感染症のために子どもさんの通われる幼稚園・保育園(所)が休園(所)になってい
る場合は、子育て支援センターの利用はできません。感染症流行の拡大を防ぐために、ご理解とご協力をお願いします。