



わくわく広場だより

2026年1月号 多伎こども園

あけましておめでとうございます

新しい年がスタートします。昨年もわくわく広場に参加していただき、ありがとうございました。わくわく広場はいろいろな友達と出会い、一緒に遊ぶ場であり、また、保護者の方のリフレッシュ、情報交換、友達作り等子育て応援の場でもあります。今年も親子で楽しめる活動を用意してお待ちしています。ぜひ、参加してくださいね。

最近の活動の様子



～月1回のこここ赤ちゃん相談～

身長、体重測定をしたり、頭囲や胸囲を測ったりし、一緒に成長を確認しています。約1カ月の成長を共に喜び日になっていますよ。また、ちょっとした日頃の悩みなど、気軽に話せる雰囲気、保健師さんと1対1でじっくり話す時間を設けています。

よかったら来てみてくださいね。初めての方、多伎町以外の方も大歓迎です！

茶おにぎりを作ったよ

とっても簡単にでき、『おいしい』と子どもたちに大人気の茶おにぎり。わくわく広場の友だちと一緒に作ってみました。11か月のSちゃんもおかわりするくらい美味しかったようです♪

<材料>

- ・お米 …2合
- ・水 …120ml
- ・烏龍茶…2合の目盛りまで
- ・塩昆布 …25グラム

<作り方>

- ① お米を洗い、2合の目盛りまで水・烏龍茶を入れる。
- ② 塩昆布を入れて30分浸水する。
- ③ 炊飯する。
- ④ 炊き上がったら10分蒸らし、おにぎりを作って完成！！

*水を入れず、烏龍茶のみでも美味しいですよ。



冬の肌トラブルと家庭でできる対策



1月に入り寒さが一段と増してきました。気温と湿度が低くなるために、肌が乾燥しやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症対策のアルコール消毒による手荒れも見られます。子どもの肌はおとなよりも皮膚が薄く乾燥しやすいので、気をつけてあげてください。

乾燥肌・あかぎれ

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったことです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がカサカサして粉をふいたようになり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にして、こまめに保湿剤を塗り、肌を保護してあげてください。



口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してカサカサになってしまいます。このように、唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声をかけをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめにぬって、保湿を心がけます。

しもやけ

しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで、血行が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなってかゆみを伴います。予防のために、屋外では手袋や靴下、帽子などを身につけさせましょう。また、手足が湿って体温が下がるとしもやけになりやすいので、吸湿性のよい靴下をこまめにはきかえさせ、足が冷えないようにします。しもやけになった時は血行をよくする軟膏やステロイド軟膏を塗り、ひどい場合は皮膚科で診てもらいましょう。

保湿をしっかりと



皮膚の乾燥を予防するには、保湿剤をしっかりとぬることが必要です。入浴後、5～10分くらいの間にぬるのが効果的です。子どもが自分で保湿剤をぬれるようになって、手の届かないところは、おとながサポートしてあげてください。





肌に合う保湿剤を選んでください

保湿剤には、水分を保持する作用のあるもの（尿素やアミノ酸、コラーゲンなど）、皮膚のバリア成分を補うもの（セラミドなど）、皮膚を覆ってバリアのかわりをするもの（ワセリンやボディーオイルなど）があります。子どもの肌に合う保湿剤を選んでください。

アトピー性皮膚炎の子どもは、皮膚が乾燥すると、症状が悪化しがちです。保湿を十分にしましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらったことも必要です。



1月のわくわく広場の予定

日	曜日	活動名	内容	場所	持ち物
6	火	体を動かして遊ぼう	マットやトンネル、風船などで体を動かして遊びましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶 (各自必要なもの) ※動きやすい服装で
9	金	季節の絵本を 楽しもう	冬の絵本を親子で読んで楽しみましょう。紙芝居や大型絵本などもあります。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶 (各自必要なもの)
13	火	手作りおもちゃを 作ってみよう	身近な素材を使って、コマや回るおもちゃを作ってみよう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶 (各自必要なもの)
16	金	すくすくハッピー 広場 	身体測定と1月生まれのお友達の誕生会をします。	こども園 〈子育てサロン室〉	母子手帳・タオル (測定に使用) お茶(各自必要なもの) *誕生児は要予約
20	火	にこにこ あかちゃん相談 	赤ちゃんの身体測定を行います。保健師や保育教諭に育児などの相談もできます。	こども園 〈子育てサロン室〉	母子手帳・お茶 タオル(測定に使用) (各自必要なもの)
22	木	♪ふれあい遊び♪	音楽に合わせて体を動かしたり、親子でふれあったりして遊びましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶・バスタオル (各自必要なもの)
27	火	〈第2弾〉 ラップおにぎりを 作ってみよう	～人気のおやつメニュー～ おかかチーズおにぎり🍱を作ってみましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶 (各自必要なもの) *要予約
29	木	絵具を使って はじき絵をあそびを しよう	絵の具やくれよんを使って ゆきだるま❄️を作ってみましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶 (各自必要なもの) ※汚れても良い服装で

***27日(火)は、人数把握のため予約をしてください。**

子育て支援センターわくわく広場は、毎週火曜日、金曜日に園舎内「子育てサロン室」で行います。(園の状況により、曜日が前後することがありますので、ご了承下さい。)

西側の玄関より、お越しください。

***時間9:30～11:30**

9:30～好きな遊び

10:00～活動

11:00～お茶タイム

問い合わせ

☎86-2711

(多伎こども園 加藤まで)

