



すくすくだより 2月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
		1 ●	2 ● 	3 節分 かわいい赤鬼さん、 緑鬼さんがやってき ます!「おにわそ と!」元気よく豆ま きしましょう。 先着10組 10:30~11:00 随時予約可能	4 ひかりの子ど もの成長展 保育園と地域の方との 関りなど動画を見なが らお知らせします。楽 しい「エプロンシア ター」もあります! 10:00~10:30 (ZOOMで参加可能) 随時予約可能	5
6 ●●	7	8	9 ●	10	11 建国記念日	12
13 ● 	14 ●● ふれあい遊び 「ベビー-shark」の楽 しいリズムに合わせ親 子でふれあい遊びをし ましょう! 10:30 ~11:00 (ZOOM で参加可能) 2月1 日予約開始	15 	16 ●●	17	18	19
20 ●	21	22	<対象> オレンジ ⇒保育園・幼稚園に通っていないお子様 ピンク ⇒妊婦さん~生後4か月頃までの お子様がいる方 緑 ⇒小学生までのお子様 青 ⇒大人の方			
27 ●●	28 ●					

ご利用のご案内

<対象>

- ・保育園・幼稚園に通っていないお子様

<予約について>

- ・土日祝日を除く
- ・平日10:00~16:00
- ・定員なし
- ・沢山のご参加お待ちしております。

<参加費>

- ・無料
- ※コロナウィルス対策により、ZOOMで行うものもあります。IDは送付時に一緒に送らせていただきますので、是非ご参加ください。

《お問い合わせ》

光明第八保育園

住所：八王子市上柚木3-13-2

TEL：042-675-4811

<https://www.koumyou8.net>

担当 小野・中

☆すくすく広場へご登録していただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております!!

●園庭開放開催日 利用時間10:00~11:30です。予約は不要です。●テラスランチは予約制でお子様1食220円、保護者様1食330円かかります。各日6名11:30~12:30です。アレルギーがある方は予約時にご相談ください。

子育て情報!



～子どもの皮膚を守るには～

① やさしくあらいましょう

入浴剤はしげきのないものを

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。

体はやわらかいたオルであらいましょう

体をゴシゴシ洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいたオルで、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います。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

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塗ってあげましょう。皮膚がこすれあって荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに



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のですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、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。



しもやけのケア

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に冷たい状態が長時間続いたときに起こりやすいようです。



しもやけを予防する

4つの「し」

芯から温まる

お風呂にゆっくりつかったり、温かい物を食べて、体の芯から温まりましょう。

しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、手袋などで暖かく。

湿気をさける

濡れた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめにとりかえを。

しめつける靴をはかない

きゆうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

LINE VOOMに 登録してみよう!!

園の情報や活動をHP、LINE VOOM (旧タイムライン) で配信中です! ぜひ登録をお願いします!


