



# なかよしメール 6月

洞爺湖町子育て支援センター TEL 0142-76-2008

メールアドレス [kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp](mailto:kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp)

令和8年6月1日

朝夕の気温差はありますが、日中、暑い日が多くなってきています。子育て中のみなさんは、どのようにお過ごしでしょうか？

心地よい日差しと、さわやかな風を感じられる日には、散歩をしてみてもどうでしょうか？日差しを浴びることで身体が強くなり、心の発達が促され、生活リズムが整いやすくなります。ママやパパもリラックスでき、自然に触れながら小鳥のさえずりに耳をかたむけるなど、今しかできない赤ちゃんとの時間を楽しめます。その際には、支援センターの開設や開放にちょっと、足を運んでいただくと嬉しいです！

子ども達と一緒にたくさん遊びたいなと思っていますので、お気軽にお越しください！今月は「乳児の日焼け止め」についても裏面に載っていますので、そちらもぜひ参考にしてください。

## 「6月の予定カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 	3	4	5 桜ヶ丘保育所開放	6
7	8	9	10	11 	12 洞爺保育所開放	13
14	15 	16 子育て教室 「ベビーマッサージ」	17	18	19 入江保育所開放 (計測)	20
21	22 	23	24	25 	26 本町保育所開放	27
28	29	30				

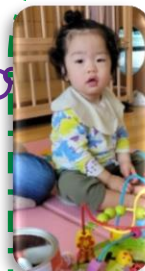
### 5/12子育て教室キラキラティータイム！

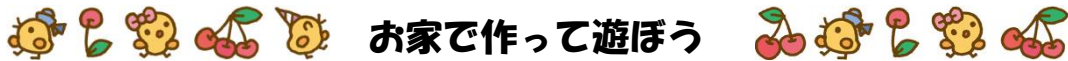
「癒しのハーブ」

今年度初めての子育て教室を行いました。アロマセラピストの伏見さんを講師にお迎えして「ヨモギパック」「ハーブバスソルト」を作りました。ハーブと星座とのつながり、体と心を癒してくれる効果なども聞くことができ、楽しい時間となりました。

開設・開放  
5/1. 8.  
15.22

たくさんのお友だちが遊びに来てくれました。





## お家で作って遊ぼう

子どもたちの好きな遊びの1つに粘土遊びがあります。触った時の柔らかさや温かさといった感触や感覚。自由に形を変え想像したり、手や指を使うことで脳を活性化させるお手伝いも期待できます。口に入れても安心で、手軽に用意できる小麦粉粘土を作って遊みましょう。

### <材料>

- 小麦粉：300g
- 油（サラダ油）：大さじ2～3
- 水：200cc
- 食紅（黄、青）：少量
- 塩：小さじ1
- 全てを混ぜるボウル

### <作り方>

- ボウルに小麦粉と塩、食紅を入れて混ぜます。塩は小麦粉粘土が傷むのを防いでくれる役割があります。
- よく混ぜ少しずつ水を加えていきます。耳たぶくらいの柔らかさになるまで少しずつ水を入れ、好みの柔らかさになるまでこねましょう。水は、少しずつ足していくのがポイントです。
- ひとかたまりになったらボウルに油を入れてこねます。
- しっかりこねたら完成です。



## 乳児の日焼け止め

薄い肌を紫外線から守るために**生後6ヶ月以降、特に外出の機会が増える頃から必要**です。

**肌の保護**：赤ちゃんの肌は大人より薄く、デリケートで日焼けによるトラブルが起きやすい。

**いつから**：1ヶ月健診後の外気浴から意識し、6ヶ月頃から日焼け止めを塗布するのが一般的です。

**選び方**：「紫外線吸収剤不使用（散乱剤）」、「低刺激（無香料・無着色・アルコールフリー）」SPF20～30程度を選ぶ。

**使い方**：耳の裏、首の後ろ、足の甲など塗り忘れに注意。2～3時間おきに塗り直す。

※ まずは**少量でパッチテストをしてから使用することをおすすめ**します。



## 赤ちゃんに生活リズムはなぜ必要？ 睡眠はなぜ必要？

赤ちゃんの1日の生活リズムは少しずつ変化して大人のリズムに近づいて行きます。同様に、食事や睡眠、遊びの時間や内容も変わっていきます。ママやパパ自身の日頃の過ごし方やちょっとした働きかけで、規則正しい生活の習慣を覚えさせてあげましょう。

人の体は、昼間は活動し（遊び）、食事をとり、夜間は静かに眠るようになっていきます。これが生活リズムです。

食事の時間を決めることは、大人にとっても生活時間を区切るちょうどいいタイミングになります。赤ちゃんも同じように食事や離乳食の時間を固定することで、生活リズムがつけやすくなります。

離乳食がスタートしたら、食事の前に濡れタオルなどで手を拭き「いただきます」食後には口元や手をぬぐって「ごちそうさま」と声をかけるようにしましょう。赤ちゃんが「今からご飯が始まるんだ」とか「これでご飯が終わったんだ」と生活シーンの区切りを理解しやすくなります。

赤ちゃんにとって睡眠は成長に関わる大切な事です。ただ眠るだけでなく「良い眠り」が大事です。そのためには睡眠の時間、睡眠の質、睡眠リズムのすべてが整っている必要があります。これが整うことで、生活リズムも規則正しくなり、健やかな成長につながります。

寝付いてから最初に訪れるノンレム睡眠（深い眠り）中には成長ホルモンが分泌されていて、子どもの体と脳の成長を促しています。ですから、睡眠時間を確保することが大切になってきます。よく眠り、よく食べ、よく遊ぶ事で生活リズムを身につけていきましょう。