



開設日 月～金の毎日（祝日を除く） 対象 子育て中の保護者と子ども
子育て中のママのみ
マタニティママ
開設時間 午前9時30分～午後3時 利用料 町内 100円
町外 200円
場所 茨北町新ふれあい館

* お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください

4月のフッキング

- カレーライス
- たけのこのおかか煮
- セロリの元気サラダ



支援センターで採れた
たまねぎを使いました♪



こいのぼり作り



5月の行事予定

- 14日(金) 10:15～
クッキング
- 20日(木) 10:30～
ふれあい遊び

はじめまして



赤ちゃんの
紫外線対策

赤ちゃんの1ヵ月健診が終われば、基本的には一緒にお出かけしても良くなります。その一方で、紫外線は1年の中では4月～9月が強くなり、皮膚は夏から秋にかけて色素を増して強くなるため、同じ紫外線の強さでも秋より春の方が紫外線への抵抗力が低くなります。

〈紫外線対策は必要？〉

赤ちゃんの肌は、大人の3分の1程度しか厚みがなく、水分量も2分の1程度でありデリケートです。そのため紫外線から受けるダメージも大きくなるので対策が必要です。また、髪の毛が生えそろうていない子の場合には頭皮により多くの紫外線が注がれてしまうと考えられています。過度に紫外線を浴びることで将来の病気（皮膚がん等）のリスクもあります。

〈日光浴は必要？〉

一般的に日光浴をすることで新陳代謝が良くなったり、ビタミンDの生成が促進されたりと健康効果が期待されます。しかし、赤ちゃんにとって紫外線を浴びすぎてしまうことの方が危険性が高いともいわれ、今では日光浴に変わり外気浴（外の空気や風を浴びること）が推奨されています。また、ビタミンDの生成に関しても1日15分手の甲が日光に当たる程度で十分と言われています。これらを踏まえ、過度に紫外線を浴びないよう、対策をしたうえでの外気浴が出来るように心がけたいところです。

〈日焼け止めはいつから？〉

日焼け止めの使用開始時期についてはさまざまな意見がありますが、生後3ヵ月頃までは赤ちゃんへの使用は控えたほうが良いとされています。日焼け止めが原因で肌に負担がかかってしまったり、アレルギーを引き起こしてしまったりすることもあるからです。日焼け止めを使用する際には、ベビー用の日焼け止め（低刺激のもの）を肌の状態を確認しながら使用し、使用後はきれいに洗い落としましょう。

〈紫外線から赤ちゃんを守る方法〉

- 日焼け止め以外にも、方法はいくつかあります。
- 帽子、上着の着用
つばが広めの帽子や上着はUVカット加工のされたもの
 - ベビーカーに日よけカバーをつけ、UVカット効果のあるひざ掛けをかける
 - 日差しの強い時間（10時～14時）を避けておでかけする
 - 日陰を意識して遊ぶ



外出やお散歩を通して赤ちゃんや子どもが感じ取る刺激は、発育発達面でも大切なものです。過敏になり過ぎる必要はありませんが、適切な対策をして赤ちゃんのお出かけを楽しみましょう。



えほんのしょうかい



のせてのせて

文：松谷みよこ
絵：東光寺啓
出版社：童心社
¥770（税込）
まこちゃんの運転する車に動物たちが乗ってきます。トンネルを抜けた先には…？

公式LINEを開設しました！

行事のお知らせ等の配信をしています。

右のQRコードから
友だち追加をお願いします♪
ID：@574vnugv

