



おいしい木の实



令和7年2月号

北区立西ヶ原南保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会

寒い日が続いていますが保育園の園庭では子どもたちが遊ぶ声が響いています。寒さに負けず園庭を駆け回って鬼ごっこやしっぽ取りを楽しんだり、マラソンに取り組んだり、体を動かして元気いっぱいです。

暦の上では立春を迎え、少しずつ冬から春へと季節が移っていきます。短い時間でもお子さんと一緒に戸外に出て、身近な自然に触れながら遊んでみてください。きっと、親子で春の訪れを感じられることと思います。



知っておこう！ 冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。園でも日常にお子さんのスキンケアに気を配っていますが、ご家庭でも、外出から戻ったときやお風呂上がりなど、保湿ケアを心がけていただくよう、お願いします。

子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発しんなど、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。



スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。



あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることによって外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することもあります。



気をつけよう！ しもやけ

しもやけは、皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。手足を急な温度変化にさらさないように、気をつけましょう。

× はだしのまま
冷たい床を歩く



フローリングやタイル
など冷たい床の上では、
靴下や室内履きを履く。

× はだしのまま
靴を履く



靴を履くときは、
必ず靴下をはく。

× 寒い所であそんでいて、急に
お湯で手を洗う。



手足を洗う場合は、
ごくぬるいお湯に。





2月の予定

※すべての活動に乳児医療証とスリッパをお持ち下さい。

日にち	活動名(開催場所)	時間	内容
7日(金)	保育園で遊ぼう:運動遊び (保育園遊戯室)	10:00~11:00	保育園にあるマットの山やトンネルなどで遊びます。動きやすい服装と水分補給用の水またはお茶をご用意の上お越しください。
28日(金)	おでかけ広場 (みんなの公園)	10:00~11:00	みんなの公園で絵本の読み聞かせを行います。予約は不要です。お気軽にお越し下さい。雨天時は中止となります。

3月の予定

3/ 7(金) 保育園で遊ぼう
(園庭遊び)

3/14(金) おでかけ広場
(西ヶ原みんなの公園)



☆子育て支援の活動は予約制になっております。(おでかけ広場を除く)。前日までにお電話にてお申込み下さい。

TEL 03(3576)1023

(平日9時~17時に担当:永井までお願いします。)

☆子育て支援で取り組んで欲しい活動等がありましたら、是非ご意見を聞かせください。今後の活動に活かしていきたいと思います。



大きくなったかな？

子育て支援に参加していただいた方で、ご希望の方にはお子さんの身長と体重を測定します。お子さんの成長を一緒に喜びたいと思います。



西ヶ原南保育園では、子育て事業の他にも、一時保育も行っております。お気軽にご連絡ください。

お父様・お母様の子育てを応援します！！



絵本の紹介



ねむねむ ねねん

天野慶 文/おーなり由子 絵

人形におふとんをかけて、ねむねむねねん。おもちゃたちにも、ねむねむねねん。コップも帽子も、ねむねむねねん。みんなを寝かしつけていたら、いつの間にか自分も眠くなってしまい……。おまじないのような「ねむねむ ねねん」の言葉と、ふんわりとしたやわらかな絵で、幼い子と身の回りのものたちの幸福なまどろみの時間をやさしくあたたかく描いた絵本