



# 東区役所子育て支援課だより

令和3年度 6・7月号  
発行：東区役所子育て支援課  
TEL：287-8612  
FAX：286-6500

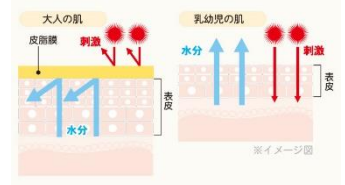
## ～保健師のミニ健康情報～ テーマ「赤ちゃんのスキンケア」



赤ちゃんの皮膚トラブル（湿疹・皮膚炎等）の予防には、日頃のスキンケアがとても大切です。スキンケアの基本「清潔」「保湿」のポイントをご紹介します。

### ★赤ちゃんの肌はデリケート★

赤ちゃんの肌は未完成な上、表皮（肌の一番外側にあり刺激から肌を守る）の厚みが大人の半分しかありません。また肌表面から水分が過剰に蒸発することを防ぎ、肌の潤いを保つ皮脂膜も生後1カ月をピークに2～3か月で皮脂の分泌量が低下するため、肌の水分量も大人とくらべると少なめです。



### ★洗い方のポイント★

#### ①よく泡立てる。

泡には、皮膚の汚れをはがしとって包み込む働きや、摩擦による皮膚への刺激を少なくする働きがある。石鹸は添加物が少ないもの、無添加のもの、皮膚と同じ弱酸性のものがよい。



※逆さまにしても落ちないくらいの泡

#### ③しっかり洗い流す。

石鹸の洗い流しがあると皮膚が荒れる原因になってしまうので、泡が残らないようにしっかり洗い流すことが大切。

#### ②しっかり手で洗う。

- ・泡をつけただけでは汚れは落ちない。
- ・しっかりと手で隅々まで洗う。
- ・関節のしわ、首やわきなど皮膚が密集しているところ、くびれは、伸ばして洗う。



#### ④すぐに水分を拭きとる。

こすらずに、乾いたタオルで包み込むように拭く。



### ★保湿のポイント★

- ・入浴後、水分を拭きとったらすぐに保湿剤を塗る。
- ・保湿剤をたっぷり皮膚にのせるように塗る。
- ・体を洗うときと同じようにしわやくびれを伸ばして塗る。

#### <保湿剤の量の目安>

大人の人差し指の第一関節から、指先まで出した量  
= 0.3～0.5g = 大人の手ひら2枚分の面積が塗れる量  
(※口径5mmの軟膏チューブの場合)

### ★Q&A★

Q.保湿剤に加えて、日焼け止めや虫よけスプレーを使いたいときは、どんな順番で使えばよいのか？

A. 保湿剤 ⇒ 日焼け止め ⇒ 虫よけスプレー  
※使用する前は皮膚がかぶれないか確認する。  
※使用後はしっかりと落とすようにする。

参考：環境再生保全機構発行「乳幼児スキンケア」

◆子育て支援課には保健師がいます。お気軽にご相談ください。◆



## 子育て支援コーディネーターからのお知らせ

### ～こども園等の保育施設へ入所を希望する方へ～

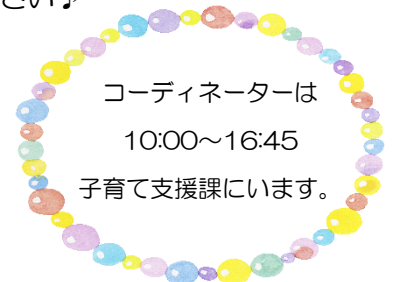
入所についての詳細は、堺市ホームページ【保育施設などへの利用申込み】に掲載しています。ただ、「専門用語が多くて意味が分かりづらい…」「我が家の場合は、どうなるのかな？」など疑問がうかぶ方がいらっしゃるかもしれません。

直接話を聞いてみたいと思われる方は、窓口に来ていただくか、お電話ください♪

また、裏面に記載しているイベントに参加後、個別相談もできます。

◇◇ R4. 4月～入所を希望する方 ◇◇

例年、入所希望の前年9月に“教育・保育施設等の利用案内”の冊子と“申込書”の配布が始まります。申請は10月中に必要です。



コーディネーターは  
10:00～16:45  
子育て支援課にいます。

## 6月・7月のイベント情報

(新型コロナウイルス感染拡大防止のため変更する場合があります)

### りぼんくらぶ～みんなでつながろう～

登録制の3回コースです。  
開催日：6月25日・7月30日・8月20日（いずれも金）  
【受付：6月4日～】  
対象：4カ月～8カ月の第一子とその保護者  
先着：5組

東区では、生まれてきた赤ちゃんに愛情を持ちながら安心して子育てができるよう、  
出産後のママとパパを対象に【ひがし・ママパパスタート応援事業】を実施しています。

すべて

開催時間は10～11時15分  
受付時間は10～16時  
TEL：287-8612  
東区在住の方を優先させていただきます。

### ベビーマッサージ

開催日：6月22日（火）【受付：6月8日～】  
対象：2カ月～7カ月の子どもとその保護者  
先着：8組

### 大人ママのおしゃべりアンサンブル♪

同年代ママの交流会です。  
開催日：6月30日（水）【受付：6月16日～】  
対象：40歳以上の保護者と未就園児  
先着：5組

### マスカット

多胎児（双子、三つ子等）の保護者の交流会です。  
開催日：7月21日（水）【受付：7月7日】  
対象：3歳未満の多胎児とその保護者  
先着：5組

### ベビーヨガ

対象：首のすわった4カ月～7カ月の子どもと  
その保護者  
※開催日時は、広報さかいやさかい子育て応援ア  
プリ等でお知らせします。

## あそびにきてね！ 親子でゆったり過ごせます 「子育てひろば」のご紹介

子育てひろばは、未就学児とその保護者・妊婦の方が気軽に集い、おもちゃや絵本で遊び交流できる場です。  
専任のスタッフによる子育て相談も行っています。

### ◇ 区役所子育てひろば「にこにこルーム」 ◇

東区役所1階にあります。現在、事前予約制・利用定員を設けさせていただいております。（詳しくは東区HP）



### 6月・7月の子育て講座「七夕かざりを作ろう」

日時：6月30日（水）・7月1日（木）・2日（金）・5日（月）・6日（火）（午前・午後どちらも講座あり）  
◇子育て講座は、当日にこにこルームを利用された方が参加できます。

### ◇ みんなの子育てひろば ◇

#### 「登美丘みんなの子育てひろば」

【要予約】



072-235-3070



#### 「南八下みんなの子育てひろば

ひまわり」



【予約不要】

利用組数を入力  
に掲示します。



#### 「野田★みんなの子育てひろば

Tea Family」



【要予約】

080-3804-7101



QRコードを読み込むと、堺市HPにつながります。ひろばはお住まいの校区関係なくご利用いただけます。