



# 南区ひばる子どもプラザ

〒811-1355  
福岡市南区松原2丁目41-9  
Tel/FAX 092-555-6565



ちいさな木

(2014年 第52号)

長い梅雨も明け本格的な夏の到来で連日の暑さが厳しく感じられますね。  
7月7日は七夕です。プラザでは、今年も笹の木を用意していますので  
短冊に願い事を書いて飾って下さいね。お待ちしております。



【2014年7月】(開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		子どもの歯の話 10:30~11:30		☆ ☆ ☆		休館日
6	7	8	9	10	11	12
休館日					ベビーマッサージ & ママ用ヨガ 10:30~11:30	
13	14	15	16	17	18	19
休館日		おしゃべりタイム 10:15~12:00				
20	21	22	23	24	25	26
休館日	海の日				ベビーマッサージ & ママ用ヨガ 10:30~11:30	
27	28	29	30	31		
休館日						

1日(火) 子どもの歯の話 ~子どもの歯・虫歯について・磨き方レッスン(歯ブラシ持参可) 講師: 歯科衛生士 堤 鈴子さん  
 11日(金)/25日(金) ベビーマッサージ&ママ用ヨガ~赤ちゃん和妈妈の時間~ 講師: 松尾 賢子さん  
 15日(火) おしゃべりタイム ~子育て相談~ 講師: 土岐 圭子さん

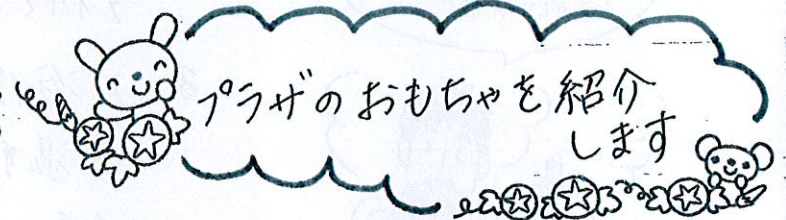
## 8月のミニ講座のお知らせ

- \* 8日(金) } 10:30 ~ 11:30
- \* 22日(金) } ベビーマッサージ & ママ用ヨガ

講師... 松尾 賢子さん

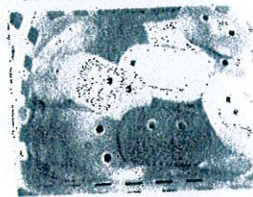
バスタオル・ミルクお茶をご用意下さい。(定員10組)

- \* 19日(火) 10:15 ~ 12:00
- おしゃべりタイム(子育て相談)
- 講師... 土岐 圭子さん

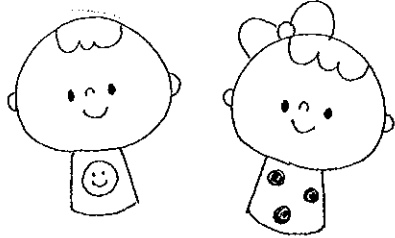


プラザのおもちゃを紹介します

## 「キョロキョロおめめ」



フェルトにキョロキョロ動くおめめがついて可愛いです。色々な表情の顔をストップボタンでくっつけて遊べます。どんな顔があるかご賢に探して下さいね。

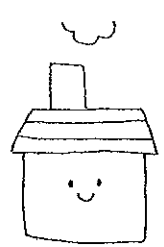


おいしく食べて体に交かく!

# クスリごはん

(子ども編)

リベラル社



乳幼児の乾燥した皮膚が、汗に含まれる刺激物質で炎症を起こして、湿疹ができることをあせもといいます。

患部を清潔にし、保湿をするほどこまめなケアを行うことが大切です。改善策として、皮膚を丈夫にする栄養を摂取することも効果的です。

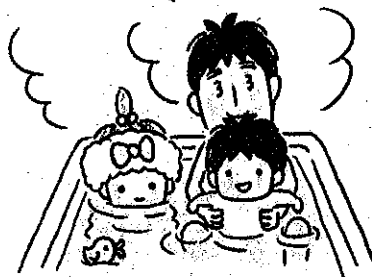
皮膚に関するおすすめ食材は、のり・モロヘイヤ などがです。

**のり** ... 丈夫な皮膚をつくるタンパク質やカロテンを豊富に含み、湿疹がでにくい健康な皮膚へと促します。

**モロヘイヤ** ... 野菜の中でも栄養価がトップクラスのモロヘイヤ。カロテンも豊富に含まれ、体内でビタミンAに変わって、皮膚の健康を保ちます。カロテンを交率よく摂るには、油を使った炒め物などが効果的です。

## あせもができた時のお風呂の入り方

あせもの子どもには38℃くらいのぬるめのお湯がいいんだよ。



1. 湯船に入り、よく温まります。
2. お風呂から出る時は、患部を冷たいタオルで拭き取り表皮を冷やします。
3. 入浴後、表皮のみ冷えた状態ですぐに保湿することが、夜の中お対策に効果的です。

※ 体や髪を洗う時は、皮脂を取り除き過ぎない昔ながらの固形石けんがおすすめです。

## あせもの予防とケア

◎ 皮膚を清潔に保つポイント

・汗をかいたらシャワーで洗い流したり、蒸しタオルで拭き取ります。(その後保湿を!)

◎ 洋服のポイント

・なるべく綿素材100%の服を、汗をかいたらこまめに着かえさせましょう。

