



☆子どもの夏のスキンケア

子どもは大人に比べて皮膚層が薄いので、柔らかく、みずみずしい肌をしています。それにより、子どもの肌は環境の影響を受けやすく、日常のスキンケアが大切です。特に、夏は日光や汗の影響もでやすいため、肌の清潔や保湿を保ち、紫外線を受けすぎないように注意をしましょう。

1 清潔～きれいを保つ～

汗、食べ物、ほこり、細菌など肌にはいろいろなものが付着します。汚れを残すと刺激になり、肌のトラブルが生じることもあります。

⇒肌の汚れがある場合は、入浴の時に洗浄製品をよく泡立てて使い、こすらず丁寧に洗い、よく流しましょう。



2 保湿～うるおいをキープ～

健康な肌は外からの異物の侵入や、体内から必要な物質が出ていくのを防ぐバリア機能があります。肌がカサカサするとバリア機能が損なわれ、肌のトラブルが生じやすくなります。

⇒いつも肌が清潔でしっとりしているようにすることが大切です。汗でベタベタすることと皮脂でしっとりすることは異なります。肌に合わせて保湿剤を使用しましょう。保湿剤は入浴後5分以内に塗ると効果がやすいと言われています。



3 紫外線を受けすぎない～日焼けに気を付ける～

日焼けを起こす原因となるのが紫外線です。1日のうちで10～14時に紫外線が一番強くなります。曇りの日でも注意が必要です。

⇒日陰を選んで遊びましょう。日なたで遊ぶ場合は帽子や衣服を調整し、日焼け止めを塗りましょう。衣服は肌の露出が少なく、目の詰まった布でできているもの、紫外線を反射しやすい白か淡い色のものが良いでしょう。日光にあたる時間を少なくする、正午前後の外出を避けることも大切です。



★今年の夏はコロナウイルス感染症の影響により、マスクを付けながらの外出や外遊びの機会もあるかと思います。マスクの中はむれやすいため、汗をかいた時は顔をふく、洗うなどして清潔を保ちましょう。また、2歳以下のお子さんの場合マスクは危険です。周りの大人がマスクをし、感染予防に努めましょう。



0歳児講座1期募集(要申込み 先着12組)

初めてのお子さんをもつ方が、子育てについて学びながら
保護者同士の交流ができる3回セットの講座です。

■日程・内容

- ①9月4日(金)講話「赤ちゃんのころとからだの成長」
- ②9月11日(金)講話「はじめての離乳食」
- ③9月15日(火)講話「ママのころとからだをまるごとケア」

■場所・時間 ほっとふる・10:00~11:30

■対象 市内にお住まいの令和元年12月~令和2年5月生まれの
初めてのお子さんを育てている方(父母等)とお子さん。



第1子マタニティママも
見学できます。

※新型コロナウイルスの感染状況により、
中止となる場合もございますのでご了承下さい。

東松島市自主子育てサークル紹介

東松島市では、現在2つの自主子育てサークルが活動中です。小さいお子さんと
お父さん、お母さんが集まって、行事を楽しんだり情報交換をしたりと、自主的に
活動しています。興味のある方は、ほっとふるまでご連絡下さい。

ちゅうりっぷ会

いきいきとした子どもたちの成長を願い、和気あいあいと楽しく活動しています。季節のイベントや製作、
外遊びなど一緒に楽しみませんか？

◎活動日/第2、第4金曜日 10~14時

◎主な活動場所/南浦地区学習等供用施設

鳴瀬子育て支援センターあいあい、蔵っば

◎会費/月額200円

◎最近の活動/季節の製作、
地域のボランティア活動、
遠足活動(いちご狩り、
工場見学など)



こっこクラブ

子育てをもっと楽しむためのサークルです。季節の
行事や工作、アロマ教室やリトミック、消防署見学や
自衛隊見学など、年間盛りだくさんな内容で活動し
ています。

◎活動日/第1、第3火曜日 10~13時

◎主な活動場所/

下町地区学習等供用施設

◎会費/年間1,000円

◎最近の活動/季節の製作、
工場見学、
地域のボランティア活動など



臨時休館について

以下の日は、館内清掃のため臨時休館となりますので、ご了承ください。

ほっとふる 8月13日(木)~14日(金)

あいあい 8月13日(木)

矢本子育て支援センターほっとふる

〒981-0503

宮城県東松島市矢本字大溜9-1(東松島市図書館東隣)

TEL/0225-84-2676 FAX/0225-84-2853

E-mail hotful842676@gmail.com

開館日・時間 月~金曜日 9時~16時

相談 9時~17時

鳴瀬子育て支援センターあいあい

〒981-0303

宮城県東松島市小野字新宮前5(鳴瀬庁舎内2階)

TEL/0225-87-2338 FAX/0225-87-2338

E-mail hotful842676@gmail.com

開館日・時間 月~木曜日 9時~16時

相談 9時~17時