

まんまるキッズ3月



3月になりました。卒業、入園、入学の準備で忙しくてなんだか心も落ち着かない日々が始まりますね。それでも育児は変わらず同時進行。あれもこれもと頑張っているママ、パパたちをこれからもずっと応援しています。笑顔で新しい一歩を踏みだしてくださいね。



『リラックス・ヨガ』
 日時：12日(木) 10時～11時
 場所：大山保育園 分園ホール
 講師：佐藤優美子氏
 会費：500円
 持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット
 *ヨガマットない方は申込時お知らせください。
 託児：定員に達しましたので締め切りました。
 大人だけの参加をお待ちしています。

『ミニ離乳食試食会』
 日時：18日(水) 10時～11時
 場所：プレイルーム
 講師：大山保育園 栄養士
 会費：なし
 定員：離乳食期の親子5組
 持ち物：保護者とお子さんのスプーン
 内容：簡単炊き込みご飯を作ります。
 プレイルームで炊いている間に栄養士と気軽にお話しませんか。
 レシピの紹介もあります。

『子育てママ 温泉でリフレッシュ』
 日時：24日(火) 13時～15時
 温泉：こまぎの湯
 託児場所：なんば助産院
 託児スタッフ：なんば助産院 助産師
 おおやま子育て支援センター 保育士 託児は4名まで
 会費：入浴料実費 託児料500円
 申し込みは2月25日から。
 *申し込み後、別紙おたよりあります。おたずねください。

『みんなでランチ』
 日時：3月25日(水) 12時～13時
 場所：プレイルーム
 対象：子育て中の親子10組

会費：1,000円(お弁当代)
 *庄内発酵堂さんのお弁当です。
 持ち物：飲み物、おしぼりなど
 *離乳食期のお子さんはそれぞれに合わせた昼食をご持参ください。

各行事のお問合せ
 申込みは全て
 電話か来所
 お願いします。

3月・プレイルームカレンダー

月曜～金曜 9:00～12:00 14:00～16:00

18日 10時40分～

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	絵本の日	体操の日		

来移動す図書せ館のご利用まくだやくが



業務内容：育児相談 8:30～17:00
 (事前に連絡をいただくと
 確実に時間確保ができます。)
 プレイルーム開放
 9:00～12:00 14:00～16:00

令和8年2月25日発行
 鶴岡市大山2丁目20-1
 大山保育園 分園内
 おおやま子育て支援センター
 TEL 33-2778
 FAX 33-3048

令和7年度 ぽかぽか言葉

おおやま子育て支援センターを通して仲良くなったママさん達がいいます。でも4月からはママたちは仕事復帰、こどもたちは違う園に入園します。「さびしくなるね」とスタッフが言うと「でもここで終わりにしないんで、これが始まりだと思ってます」なんてすてきな言葉！これからはずっといっしょに子育ての戦友(?)として励ましあっていくのでしょうか。

みなさんとの出会い 私たちにとっても宝物です。ありがとうございました。また遊びにきてね！



ナースさとみの 元気の素コーナー 『肌の乾燥が進むと…』

真冬よりも1日の寒暖差が大きくなることや、肌の保湿について油断しやすい季節であることなども影響し、春先にかけて肌の乾燥が強くてやすくなります。子どもの場合は転倒予防にもなるため、室内は裸足で過ごすことのメリットも多いのですが、気になるのが肌の乾燥によるあかぎれです。あかぎれは皮膚が乾燥しバリア機能が低下、皮膚が硬くなり動きで避けた状態をいいます。悪化して神経がある層まで達すると炎症、出血、痛みがでます。

あかぎれを予防するには、肌の乾燥を防ぐことが一番です。特に入浴後のお手入れは重要ですので、しっかり水分をふき取ってから保湿剤を塗りその上からワセリンなどで保護しましょう。また、あかぎれで以下の症状がみられる時は、皮膚科を受診することをおすすめします。

- ・痛がる
- ・出血している
- ・幹部が赤く腫れている

子どもの皮膚はバリア機能が未熟なため、大人と比べるとデリケートです。大人が気付いたら、悪化しないように早めに対処しましょう。



教えて 離乳食 フォローアップミルク

「普段の食事だけでは栄養が足りているか心配」と感じるママ・パパにとって、心強いサポーターです！

離乳食完了期以降、1歳から3歳までの幼児のために作られた**栄養補助**を目的とするミルクです。乳児用ミルクが母乳の代わりとなるのに対し、フォローアップミルクは、食事の幅が広がり、いろいろなものを食べられるようになる時期の成長を栄養面でサポートします。牛乳はカルシウムの補給には優れていますが、鉄やDHA、その他のビタミンといった、この時期の幼児に不足しがちな栄養素はほとんど摂ることができません。3歳までと書いてありますが、とくに鉄の多い食品が苦手なお子様は少なくとも1歳半くらいまでの使用をおすすめします。

普段の食事や牛乳だけでは十分な量を摂ることが難しい鉄やカルシウムといったミネラルやビタミン、DHAなどが配合されています。こうした栄養はこの時期に多くなる食パンや好き嫌いなどによってさらに摂取が難しくなります。

※アレルギー反応が出ることもあります。アレルギー反応が出たらすぐに病院に行けるよう平日の午前と与えるようにしましょう。初めての食材を与える時には、赤ちゃんの様子をしっかりと観察しておきましょう。