

5 0歳のひろば

5月連休は、家族みんなで過ごす時間も多く、普段行かないような場所にお出かけしたり、はじめて会う方と触れ合ったりする機会があり、いつもと違う生活リズムになってしまったお子さんもいたでしょう。これからの時季は、体調や機嫌をみながらおひさまの光を浴びに屋外へでかけましょう。



みんなが大好きなお風呂。
泣いていた赤ちゃんも沐浴やお風呂でお湯につかると、「ん〜」
とゆったりいい顔になる子が
多いようです。

生後0か月〜

シャワーを使う。

- ・・・赤ちゃんが怖がらないように弱めの水圧で！

大人用ボデーソープを使う。

- ・・・これまで肌トラブルもなければ、低刺激、無香料、無着色の大人用を使用してもOK

生後3か月頃〜

生後1か月後

大人と一緒に風呂に入る。

- ・・・1か月健診で問題なかったら、大人の負担にならなければ、OK！

2歳頃〜

大人用ヘアシャンプーを使う。

- ・・・泡を流すのに時間がかかる、また目にしみやすいこともあり、シャワーでしっかり流せるようになってから使いましょう。

1日一回

入浴時間帯をきめる。

生活リズムを崩さないようにして、1日一回は入浴する。汗をかく時季は、何回でも

入浴の基本

*入浴前は、入浴後の着替えやスキンケアもセット

*洗う順番は、顔⇒頭⇒体

※指の間、耳の後ろ、股間など皮膚が重なっている部分は丁寧に

*長時間は、NG

*動作に優しい声かけ

*入浴後は、大人も水分補給

パパの出番です〜パパに伝えてみよう②〜

出産を終えたママは、子育てに追われる日々が続きます。そこで、**パパの出番**です。

ママが、パパに望んでいる育児の一つが「お風呂」です。パパにとって首が座らない赤ちゃんは、特に慎重になりますが、愛おしさで成長を独り占めできるよい時間です。ママも一人でゆっくり入浴することができます。

お風呂タイムに間に合うよう、仕事から早く帰宅してもらうことが重要ですね！

この本読んでみて

「ちょっとだけ」

作/瀧村有子 絵/鈴木永子

ママ・パパに読んでほしい1冊

赤ちゃんのいるお兄ちゃんお姉ちゃんの成長の一部が見られる絵本です。

次回は、
6月13日(金)
上野和佳先生による
**ベビーマッサージ&
ちょっぴりママヨガ**

このQRコードで
5月9日から受付開始



令和6年5月発行

庄内町子育て支援センター **こころ**

電話 0234-42-2268

*ひろばの活動中に記録用として、写真を撮らせていただきます。