



軽井沢町子育て支援センターだより

令和8年

るるぱる 8月号

軽井沢町大字長倉2859-3

☎0267-45-5744

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 びよびよ おねんねアート	4	5 びよびよ	6 びよびよ フール遊び	7	8
9	10 びよびよ	11 山の日	12 びよびよ	13 びよびよ フール遊び	14	15
16	17 びよびよ おねんねアート	18 作ってあそぼう	19 びよびよ	20 びよびよ フール遊び おはなしでござい	21	22
23	24 びよびよ	25 子育て講演会 AM 予約はあのみ	26 びよびよ	27 びよびよ フール遊び	28	29
30	31 びよびよ	びよびよ...びよびよベビー相談 子育てダイヤル...随時行っています ○印...日曜・祝日は休館です				

子育て支援センター「るるぱる」は、お子さんを遊ばせながら、子育てに関する相談や情報交換など親子同士の交流を楽しんでいただける場所です。

開館は、9時30分～16時です。 12～13時の間は消毒・清掃を行っています。

ご利用のできる方は、町内に住所がある求職者見及び保護者です。

日曜・祝日は、休館日です。里帰りの方もご利用できます。

ご来館の際は、水分補給の飲み物をお持ちください。

※ 子育て講演会を行っている時間は、予約された方のみのご利用となります。

予約制

子育て講演会

8月25日(火) 10時30分～11時30分

〈演題〉 子どもの発達・言葉について

〈講師〉 町公認心理士 三井瑞穂 先生

〈対象〉 0～3歳児とその保護者

〈申込み〉 8月1日(土)～ 8月24日(月)

〈定員〉 10組 予約制

お申込みは、お電話 または貸付カウンターにて
お待ちしております。

びよびよベビー相談 毎週(月) 13時～16時

毎週(水) 9時30分～12時

お子さんを遊ばせてあげながら 産後の悩み、不安の
ご相談に 助産師が応じます。お気軽にお声がけください。

子育てダイヤル ☎ 0267(45)5744

保健師・管理栄養士・保育士が随時相談を
お受けしています。来所時にお声がけいただくか
お電話で ご連絡ください。





助産師さんのミニミニ話 乳児の夏のスキンケアについて



軽井沢は「涼しい避暑地」というイメージが強いですが、実は紫外線が非常に強い地域です。曇っているから大丈夫かなと油断して対策を怠ると、うっかり日焼けしてしまうこともあります。特に小さい子には注意が必要です。



そこで今回は、夏の乳児のスキンケアについてお話したいと思います。

乳児のお肌の特徴

- お肌は大人の半分の薄さ
- バリア機能が未熟なため とてもデリケート
- 体は小さくても、大人と同じ数の汗腺があるため 驚くほど汗をかく

汗をかいたときは・・・

- 乾いたタオルでゴシゴシは・・・×
- 濡らして固く絞ったタオルで優しくポンポン押さえるように拭く。
- 首・脇の下・足の付け根などは あせもになりやすいので、泡立てた石鹸で優しく洗いしっかり流す。
- 汗と一緒にお肌の水分も奪われたり、エアコンの風でお肌は乾燥しがち“夏こそ保湿”です

日焼け止めのポイント

- カサカサの状態です 日焼け止めを塗るとお肌のトラブルを起こしやすいので、保湿をしてから日焼け止めを塗る



- “紫外線吸収剤不使用”の日焼け止めは、お湯や石鹸で落とせるため お肌への負担が少ない
- 初めて使う日焼け止めは 腕の内側でパッチテストをしてからが お勧め
- 日陰でも50%以上の紫外線、曇りでも晴れの日の80%の紫外線なので、日焼け止めを忘れずに

8月は夏本番。暑さ日焼け対策をしっかりと夏を楽しんで!

ハッピー バースデー

8がつうまれの

お子さんにバースデカードを
随時プレゼントしています。
手形・足形をとりますので、スタッフ
まで お声がけください。

お天気の日には... プールあそびをしましょう!

毎週 **木曜日** の 10:30~11:30 / 13:30~15:00 に

るはるの庭に プールを出します!

少しずつ、水に慣れることに慣れ、水あそびを楽しめるきっかけに
なります! お待ちしています。

もちもの・・・水あそび用おむつ(または未使用のおむつ)・帽子
水着(あれば)・タオル・着替え・飲み物
日焼け対策用のラッシュガード または 半袖Tシャツ など

1作ってあそぼう

8月18日(火) 10:30~11:00
14:00~14:30



ペットボトルと
シールを使って
「たこさんシャワー」
を作しましょう!

おはなしでてこい

8月20日(木)
10:30~11:00

0~3歳児さんにおすすめの
絵本や紙芝居をご紹介します。
たくさん並べてある絵本の中から
大好きな一冊を
みつけてみてください



おねんねアート

8月3日(月)~8日(土)
8月17日(月)~22日(土)
10:00~12:00 / 13:00~15:00

季節のパネルをバックに
お子さんの記念撮影を
楽しんでください!

