

子育て世代 包括支援センターだより

子育て世代包括支援センターは、安心して産み育てられる環境作り＝子育てしやすい町を目指して活動しています。どうしていいかわからない、イライラしてしまう…そんな時は1人で悩まずに私たちにお手伝いさせてください。

ご相談は総合ケアセンターゆくり 子育て世代包括支援センター ☎ 26-7872
または、厚真・厚南子育て支援センターにてうかがいます。

今年は、雪解けが早かったですが日によって気温の変動があったり、朝晩の寒暖差もあったりとお子さんの体調管理に気をつかわれていることと思います。来週のGWには、お出かけの計画を立てている方もいると思います。寒さを気にせず、戸外で思い切り体を動かして遊べる日が続くといいですね♪

日光浴と外気浴の違いとは…！？

『外気浴』と『日光浴』とは別のものです。
『日光浴』は、日差しを浴びることを目的としているのに対し、『外気浴』は赤ちゃんを新鮮な空気に触れさせることを目的とします。
『外気浴』には、皮膚や気道を鍛える役割があります。音、光、風、温度、湿度の刺激にさらされる、外へ出る準備の1つです。

生後まもない赤ちゃんは 日光浴ではなく外気浴からスタート

生後まもない赤ちゃんはまだ皮膚が薄く敏感であり、外の環境にも慣れていないので、いきなり日光浴から始めるのではなく、外気浴から慣れさせることがすすめられています。おおまかな目安としては、生後1ヶ月頃から、部屋の窓を開けて外気を入れてあげるところからスタートしましょう。最初は5分程度の短い時間から始め、少しずつ増やしていきましょう。

外気浴は毎日必ず行わないといけないものではありません。赤ちゃんが眠い時や機嫌の良くない時は避け、暑い時期は気温の比較的低い朝、寒い時は日中の暖かい時間帯に行われると良いと思います。

日光浴でビタミンD生成

ビタミンDは、骨の成長に必要なカルシウムを体内に取り込みやすくし、骨化を正常に進行する働きがあります。急速に発育が進む新生児や乳幼児、成長期の子どもにも欠かせない栄養素です。

ビタミンDは食べ物からも摂取できますが、骨の成長に欠かせないビタミンDを合成するには、適度な日光浴で紫外線を浴びることも大切です。浴びすぎても、健康上に影響を及ぼすこともあるため、適度な時間や帽子をかぶる等紫外線対策をしないと対策も大切です！！

日光浴で体内時計が整いやすくなる

お腹の中から生まれてきたばかりの赤ちゃんは、まだ昼夜の区別がついていません。外気や光の刺激を受けることで、体内時計が働き始めるようになります。

日中は明るい環境で過ごし、夜の入眠の時には、静かな暗い環境で過ごす生活を習慣づけることで、夜になると体内時計に働きかけて眠気を誘うホルモン（メラトニン）の分泌を高められるようになっていきます。朝起きた後に紫外線を浴びると、夜にメラトニンの分泌が増え、良質な睡眠につながりやすくなるとされているので、日光浴の時間帯は朝がおすすめです！！

××××××××××××

子育て支援センターの開所時間内であれば、こども園の園庭で一緒に遊ぶことができます。天気の良い日は、お子さんの体調を見ながら園庭遊びも良いですね！！

【開所時間】

9:00～12:00
13:00～15:00

××××××××××××

厚真・厚南子育て支援センター 利用について

1日の利用者人数が多くなりすぎると『密』や『換気』の面で心配があるため、しばらくの間利用を下記のとおりとします。
ご協力を宜しくお願い致します。

- ①最大利用数 7組まで
- ②利用時間 1回につき1時間程度
- ③利用対象者 ・町内在住者
・お子さんの祖父母が町内に在住する方



発行日：令和5年4月28日 住民課 子育て世代包括支援センター