



# 2 月子育て情報誌

気温が低く乾燥した日が続いています。2月3日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけては最も寒くなると言われています。感染症も流行っていますので手洗いやうがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

## しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

### ●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



### ●お湯で温める

しもやけの部分をもぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



### ●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうらおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。



### ●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



ホームページ



旧ツイッター(X)

令和7年1月31日  
社会福祉法人えどがわ  
宇喜田おひさま保育園

## 節分

2025年の節分は2月2日です。節分は必ず2月3日だとは限らず、実は立春の日付は年によって微妙に変わる為節分の日付も2月2日になる年もあるようです。

節分は季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が始まりだったので、節分といえば立春の前日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼に豆をまいて追い払い1年の無病息災を願います。



## <触れ合いあそび>

親子で遊べる触れ合い遊びを紹介します。お子さんと一緒に向かい合って膝の上に乗せて、「いっぽんばしこちょこちょ」をしたり、お子さんを食べ物に見立ててくすぐったりしながら、楽しくスキンシップを取り、触れ合い遊びの時間を楽しんでみませんか。

### いっぽんばしこちょこちょ

#### ① いっぽんばし こちょこちょ

子どもの手の平の上に、指1本を立て、こちょこちょとする。



#### ② たたいて つねって

手の平の上で指をすべらせたり、やさしくたたいたりする

#### ③ かいだんのぼって

2本の指を動かして、子どもの腕をつたって肩の方へ。

#### ④ こちょこちょ

わきのしたなどをくすぐる

