



令和8年1月  
わたぐもこどもセンター

わたぐもこどもセンターだより

1月号

今年もよろしくお願ひいたします

## 親子の広場 0歳児の時間にベビーマッサージを行います(要予約)

※通常のネット、電話予約OK・ベビーマッサージ参加の方のみの時間になります

1月27日(火) ベビーマッサージ実施時間 10:00~11:00 (親子の広場は9:00~11:30)

参加費 500円(オイル代含む)

講師 大我 加代子 幼稚園、保育園で15年働き出産を機に退職

育児に専念する中で、子どもの発達が気になり色々調べる中で、ベビーマッサージに出会う。最初は発達の促し等に興味を持っていましたが、続けるうちに親子の絆の育みが促されていることに気付き、沢山のママに伝えたくて活動中

内容 自己紹介→注意事項→絵本、手あそびなど→ベビーマッサージ→水分補給、着替え

持ち物 バスタオル・赤ちゃんが水分補給できるもの(ミルク、水、麦茶)・いつものおでかけセット

※予防接種24時間以内の方はご遠慮いただいています

## 育児講座「栄養士による離乳食教室」(要予約)

※ネット、電話での予約不可

1月22日(木) 10:30~11:15(10分前より受付開始) 定員6組

参加費 無料



実際の離乳食を見ながら、栄養士と離乳食についてお話しできます

困っている事や、知りたいことなど、解消しませんか?

## 「冬の過ごし方」 市川市保健センター資料より

初めての冬を迎えるお子様も多いと思います。参考にして元気に過ごしましょう!

冬になると感染症が増えるのは・・・ウイルスの生存期間が長くなること。

体温と免疫力が低下すること。

感染の範囲が広くなる。

予防するためには・・・

★意識して水分補給を心掛けましょう。

★手洗い、うがい、マスク着用。(人に移さないように罹患している人はマスク着用)

★人ごみを避けましょう。

★乳児はインフルエンザ予防接種をするよりも大人が予防接種して家に  
ウイルスを持ち込まないようにしましょう。



※熱が37.5以下で水分が取れていればお風呂は可。

※家に解熱剤があってもむやみに飲ませない。解熱剤で熱は下がっても原因は解決しない。

※皮膚が乾燥するとすきまからウイルスが入り込んでしまう為、しっかりと保湿をする。(冬はベタつくクリーム◎)

※着せすぎ注意!大人より1枚少ないと良いが丁度良い。動きにくい服は発達を妨げることもある。

キーポイントは ★加湿 ★保湿 ★薄着