

令和8年（2026年）

## 田柄地区区民館 子育てのひろば



## 1月の ぴよぴよだより



0歳～3歳の子どもと保護者対象 毎週 月～土（日・祝はお休み） 時間：10:00～17:00

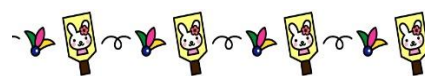
〒179-0073 練馬区田柄 3-28-13 ☎ 03-3926-4934

明けましておめでとうございます。

年末年始は、ご家族でゆっくりお過ごしになられましたか？昨年はどうな一年でしたか？  
家族それぞれの成長が、感じられた年だったのではないのでしょうか！今年もぴよぴよでは、楽しい  
行事等ご用意して皆様のお越しをお待ちいたしております、本年もよろしくお願いいたします。



### 【1月の予定のご案内】



日	月	火	水	木	金	土
				1 年	2 始 休	3 室
4	5	6	7 	8	9	10 
11	12 成人の日	13 リトミック	14	15 	16	17
18	19	20 	21	22	23	24 新春もちつき大会
25	26	27 おむすび座	28 さくら サポーター	29	30 	31

1月24日（土）は地区館事業『新春もちつき大会』の為、ぴよぴよは**休室**となります。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力よろしくお願いいたします。



#### 【リトミック】 1月13日（火）

10:30～11:00 定員 10組 第4会議室

対象年齢 1歳6か月～2歳6か月

\*予約受付：1月7日（水）10時から電話または直接職員にお声がけください。

#### 【おむすび座】 1月27日（火）

10:30～11:00 第4会議室

パネルシアターと人形劇のショーで、楽しいひと時をいっしょに過ごしましょう。  
予約はいりません。

#### 【さくらサポーター】 1月28日（水） 10:30～11:00 第4会議室

さくらサポーターによる素敵なコーラスをお楽しみください。今回は冬の歌です。

みなさんの知っている歌が、あれば一緒に歌いましょう♡



## 《フキ情報コーナー》

ここでは、健康維持やホームケア・感染症・食育・安全・発達についてなど…ちょっとした情報をお知らせしていきたいと思います。

### 0.1.2歳の肌は……

**汗かき**  
大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

**しっとりからかさかさに**

**刺激に弱い**  
バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう

### 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

**おう吐・下痢のケア**

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

### 保湿剤、使い分けましょう！

水分多め	成分	油分多め
さらさら	使い心地	ややかため
やや弱め	持久力	強め

夏向き ← オールシーズン → 冬向き

- ローション**  
液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。
- 乳液**  
クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。
- クリーム**  
軟こうよりもややわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。
- 軟こう**  
油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

### 1月生まれのおともだち

#### 《誕生日のお祝い》

誕生日カードを作成し、個別にお祝いをします。お誕生日が近くになりましたら、職員に声をおかけください。

練馬区立子ども家庭支援センター <公式X (旧 Twitter について)>  
ぴよぴよのイベント情報などお知らせしていきます。  
フォローをお願いします。

