

## ～赤ちゃんとお外線～



お出かけが気持ちのよい季節になりました。適度に日光に当たることで体内リズムが整い、骨の成長を促進したり免疫を調整する**ビタミンD**が生成されることが知られていますが、気になるのが紫外線ですね。

生後間もない赤ちゃんは皮膚が薄く敏感なため、1ヶ月頃から少しずつ外の空気に触れる「外気浴」をはじめていきます。外気浴は皮膚や気道を鍛えたり、自律神経が正常に働くようにする役割があります。外気浴に慣れてきたら、日光浴を5分程度からはじめ、少しずつ時間をのばしていきます。日光浴やお散歩は日差しが強い時間帯を避け、朝方や夕方に行うようにしましょう。強い紫外線に当たらないよう、帽子や薄手の長袖、ベビーカーにはシェードをつけるなどの対策を。3ヶ月頃からは日焼け止めも使えるようになりますので、紫外線吸収剤が入っていないベビー用のものを選んで使用するとよいでしょう。

ビタミンDは食事やミルクからも摂取できるため、毎日日光浴をしなくてもビタミンD不足を心配する必要はありません。



### スタッフおすすめ絵本



「いちにのさんぽ」  
作・絵 ひろかわ さえこ

「いちに いちに いちにのさんぽ。」  
リズムカルなことばにのって楽しいさんぽが展開します。散歩中に出会う意外なお友達にもほっこり。同じリズムの繰り返しなので0歳から楽しみ、おしゃべりができるお子さんは、いっしょに口ずさんでくれるかも？

おでかけが楽しいこの季節にぜひ読んでみてくださいね！

### \*\*\* 今月の予定 \*\*\*

7日(火) 赤ちゃんとお外線講座

※ずりばい～つたい歩きのお子さん

10:30～

13日(月)

14日(火) 母の日の製作 ※開所時間内いつでも

15日(水) ベビーリトミック

10:30～

18日(土) 午後開所

24日(土) 赤ちゃん健康講座

「アレルギーのお話」 10:30～

27日(月) 閉所日

30日(木) お誕生日会

11:00～

★講座の詳細は、施設内掲示/ホームページ「おしらせ」/公式LINE「投稿」をご覧ください。

★ご予約は公式LINEよりお願いいたします。