

令和8年

たかのす認定こども園内

# 3月 たかのす子育て支援センター

子育て支援センターは親子の遊び場！情報交換の場として利用できます(▽)！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 	4	5	6	7
8	9 身体計測日 9:30~	10 子育て相談日 10:00~11:30	11	12	13	14
15	16	17	18 卒園式のため 午前休館	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

3/31(月) しょうがわ  
3/31(火) 庄東  
4/ 1(水) 太田  
4/ 2(木) 南部

\*年度末・年度初めのお知らせ\*

市内子育て支援センターは3月30日(月)~4月2日(木)は拠点開館となります。

暖かな陽の光とともに、小さな虫やかわいらしい草花を見かける季節となりました。昼夜の寒暖差はありますが、日中のポカポカした陽気に春の訪れを感じます。

今年度も残りわずかとなりました。たくさんの出会いがあり、お子さんの成長を共に喜び、時には驚きや発見を共有できたこと嬉しく思います。これからもお子さんの成長を皆様と一緒に見守り、サポートしていきたいと思ひます。一年間ありがとうございました。



暖かな日差しが心地よい季節になりましたね。そこで気になり始めるのが紫外線！！サンスクリーン(日焼け止め)はどうすればいいの？とセンターでも話題になることがあります。

**Q&A**

- 小さい赤ちゃんから使うことができます。
- ベビー用や子ども用として販売されているもの使用しましょう。
- 低刺激性と書いてあるものを選びましょう。

防御指数は、日常生活ではSPF15~20、PA++、海や山ではSPF20~40、PA++~+++を目安にしましょう。汗や水で落ちにくい、ウォータープルーフの製品であればなお効果的！  
※使用後はきちんと洗い落としておくことも大切です。

### サンスクリーン剤の上手な塗り方

説明書にある使用量をしっかりと塗りましょう

**顔に使用する場合**  
クリーム状にできるタイプの日焼け止めは、パール粒1個分、液状にできるタイプは、1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくいねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねつける。

**腕や脚など広範囲に使用する場合**  
容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでせんでんを塗くように均一にムラなく伸ばす。

環境省 紫外線保健指導マニュアル 2008 より引用

利用時間	9:00~15:00	利用日	月~金曜日
住 所	砺波市鷹栖 1055-1	T E L	(0763)23-4288

※電話での子育て相談もOK！お気軽にお問合せください