



子育て支援センター『バンビーニ広場』  
バンビーニ通信  
2026年3月号【vol153】

社会福祉法人 地球の子ども会 ちゃいるどはうす保育園内  
子育て支援センター『バンビーニ広場』  
水戸市笠原町150番地 受付時間 10:00~15:00  
TEL: 029-241-5007 FAX: 029-241-5012  
HP: www.childhouse.ed.jp 担当: 中野・辻

寒さが和らぎ、温かい春の陽気を感じられるようになってきましたね。  
この1年間、たくさんの親子の方々がバンビーニ広場を利用してくださったことで、私たち支援員も楽しい時間を過ごすことができました。悩みを気兼ねなく話してくださるお母様が多く、『親子でゆっくり過ごす場』としてだけでなく、『子育ての悩みを共有できる場』としても利用していただけただけが嬉しかったです。  
これからもそのような場であり続けられるように努めてまいります。1年間、ありがとうございました♪

大人も子どもも、肌のかゆみや赤み、  
原因不明の発疹が出やすいことはありませんか？



## アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかかさした湿しんができ、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

### 日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど原因になるものをできるだけ取り除く



## 今月のお悩み相談

よく食べてくれますが、  
食べすぎなくらい食べます。  
おしまいしようとする  
泣いて騒ぐのですが、  
そのうち落ち着きますか？



泣いて騒がれると、場所によっては困ってしまいますよね。

実は、子どもの満腹中枢はまだ未発達で、3歳以降に少しずつ機能し始め、4~5歳ごろに落ち着くと言われていています。ですので、「お腹いっぱい」ということを感じにくく、「食べたい」という本能のままに、与えれば与えた分だけ食べてしまいやすいのです。欲するままに与えてしまうと胃が大きくなり、いくらでも食べられる体になってしまうので、将来的に肥満や生活習慣病にも繋がるリスクが高くなります。

食べ過ぎを防ぐ方法は、下の例を参考にしてみてください♪

・おかわりの分を鍋からとるのではなく、別の器へ入れておく⇒空っぽになった器を見せて「おかわりもなくなったからおしまいだね。ごちそうさまにしようね」と話しておしまいにする。

(空のお皿を見せて視覚的にもわかるようにすることがポイントです♪)

・お子さんのお腹を触りながら、「ごはん、卵、スープでお腹いっぱいだね」と声をかけ、お腹いっぱいの感覚がどのようなことなのかを伝える。

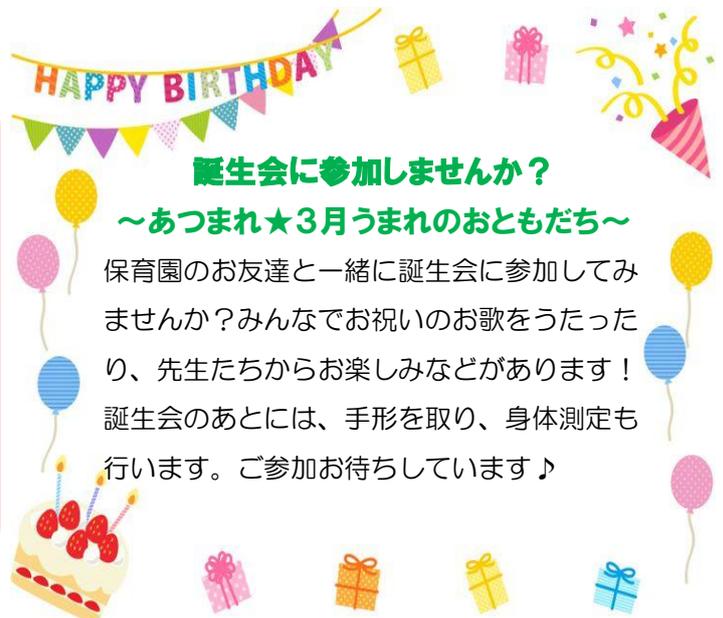
(お子さんのお腹に触れることで親子のコミュニケーションにもなり、幸せ度がアップします♪)

## 子育て塾のご案内

テーマ：『子育ての道しるべ』

1年間、全6回のまとめの会です。1年を振り返りながら、子どもにとって“しあわせ”ってなんだろう？  
みんなで考えをまとめましょう。

日時： 3月24日(火) 10:30~11:30  
場所： ちゃいるどはうす保育園 ホール  
定員： 10組  
講師： 猪瀬 理恵先生



## 誕生会に参加しませんか？

～あつまれ★3月うまれのおともだち～

保育園のお友達と一緒に誕生会に参加していませんか？みんなでお祝いのお歌をうたったり、先生たちからお楽しみなどがあります！誕生会のあとには、手形を取り、身体測定も行います。ご参加お待ちしております♪