

# ぱおぱお ニュース

## < 病気の豆知識 >

### 今月は・・・『スキンケア』について

冬は乾燥の季節です。乾燥の季節の保湿はとても大切になってきます。  
今回は身体の洗い方・保湿剤の塗り方についてまとめてみました。

#### ★石けんの泡立て方★

軽にお湯にひたした泡立てネットに固形石けん、また液体石けんをつけます。ネットでもみながらお湯をかきまぜて、よく泡立ってます。ホイップ状がGood! 最近では、泡で出るタイプもありますね。

#### ★身体の洗い方★

石けんを泡立てたら、素手で、爪を立てずに指の腹を使って、しっかりとむよようにして洗いましょう。顔を含めて湿疹(赤み)のあるところも洗いましょう。ぬるめのお湯でよくすすいで、石けんを十分に洗い流しましょう。清潔ですこやかな皮膚を保ちましょう。



#### ★保湿剤の塗り方★

入浴すると皮脂などが洗い流されて、皮膚が乾燥しやすくなります。入浴後に保湿剤を塗りましょう。基本的に朝と夜に、清潔なお肌に塗ります。塗るとき注意点は次のとおりです。

- ・入浴後できるだけ早めに(5分以内が効果的)塗りましょう。
- ・少量を薄く塗るのではなく、少し多いと感じる程度の量を塗りましょう。塗り終わった後に、ティッシュペーパーがお肌にくっつくくらい、または肌がテカルくらいたっぷりめに塗ってください。
- ・塗りたい場所にポンポンと置いてから、すり込まずに手のひらで優しくひろげながら塗りましょう。
- ・ひじ、ひざの裏、首、足の付け根のくびれ部分にしっかり塗ってあげてください。

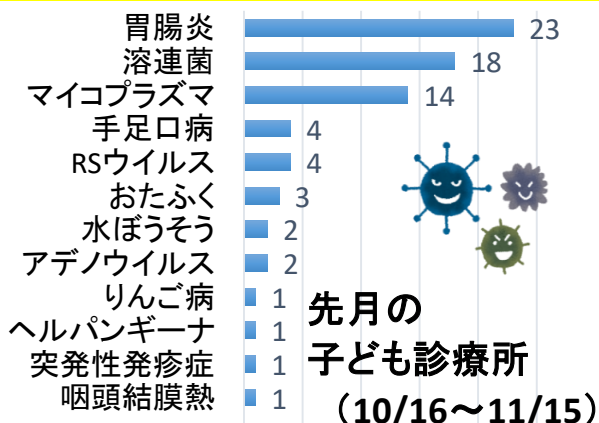
おススメの塗り方は『顔→腕→胸&お腹→背中→お尻→足』



#### 赤ちゃんが嫌がる時は...

無理に押さえて塗るのではなく、お母さんのお膝に抱っこしてあげたり、「ツルツルにな～れ! ぬりぬり～♪」など、楽しくコミュニケーションをとりながら塗ってあげると、ご機嫌で塗らせてくれることがあります。

## < 感染症情報 >



#### 子ども診療所では...

・胃腸炎、溶連菌が流行っています。その他には、マイコプラズマも多く見られました。手洗いうがいに努めましょう。

#### 病児保育室ぱおぱおでは...

・入室予約は比較的落ち着いていました。入室のお子さんは、発熱や胃腸炎が多く見られました。そろそろ、インフルエンザも流行り始めそうです。

・インフルエンザA型とB型の入室は、同室とさせていただきます。ご了承ください。マスクの着用をお願いします。

・乾燥による肌荒れが目立ってきました。

入室の際は、保湿剤をご持参ください。

## < 星座鑑賞 >

皆さんは星空観賞をしたことはありますか？

冬は冷たい空気がぴんと張詰めて澄みわたり、空が高くなりますね。星も見やすくなりますよ。今回はこの時期に見られる『ふたご座流星群』についてご紹介します。

### <ふたご座流星群>

ふたご座流星群の特徴：条件が揃えば一晩で観測できる流星の数も最大級（1時間あたり40個以上）のため、三大流星群の中でも最大とされています。

活動が活発な時期：2018年12月11日～17日頃（活動のピークは14日（金）21時頃）

**最適な観測日時：12月14日（金）22時～15日（土）2時頃**

見えやすい方角：空一面に出現するので、方角に関係なくよく見えます。

ポイントとしては、空が広く見渡せて、市街地の明かりなどが視界に入らない方角を見るようにしましょう。また、一番の妨げになるのは月の光です。

14日付近は深夜に月が沈むため、今年は比較的良好な環境で見ることができそうです。

\* 寒さ厳しい季節ですので、防寒対策をしっかりとって、風邪をひかないようにしましょうね。また、長時間空を見上げるため、レジャーシートなど横になるためのものがあると重宝しますよ。

今年は観測条件が良く、大規模な流星群が見られるチャンスなので、ぜひこの機会にご家族でふたご座流星群を観測してみたいはいかがでしょうか。あとは当日の天気を祈るだけです。流れ星に何をお願いしようかな...♪



## <スマイルコーナー> 病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介しますね。

### おべんと♪ おべんと♪ うれしいなあ～♪

5歳のSくんが風邪をひいて保育室にきました。当日は朝から解熱しており、笑顔を見せてくれています。昼食になり、椅子に座ると「お弁当はねえ～、遠足と！運動会と！ぱおぱおだけ～♪♪」ととっても嬉しそうに話し、食べていました。どんな時でもお弁当は、子どもたちにとって特別なんですね！

でも...やっぱりお弁当作りは大変ですね。なので、ぱおぱおでの昼食は気負わなくて大丈夫です！おにぎりだけ♪などでも構いません。「何が入っているかな～？」「具は何が好きなの？」など保育士がお子さんと楽しい会話をしながらフォローしますよ(笑)

私たちはお子さんと保護者の味方です！（T）



## 保育室のご利用には 事前の登録が必要です！

新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

**お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお（月～金 8：30～17:30）**

**TEL 042-521-2777**

