

ぱおぱお ニュース

< 病 気 の 豆 知 識 >

今月は… 『 スキンケア 』 です

3歳までの正しいお手入れがその後の人生の肌を決める！

赤ちゃんは生後1年間は”胎外胎児”といわれる非常に未熟な状態です。皮膚も大人の半分ほどで非常に乾燥しやすい状態で生まれてきます。その後3歳くらいまでの間に肌が形成されていくため、スキンケアで潤いを補いながらバリア機能をはぐくむことが必要になります。



また赤ちゃんのようにバリア機能が未熟な肌は、肌から異物が侵入すると、血液に入って食物アレルギーを起こすことがありますので、食物素材が入っていない保湿剤を選びましょう。



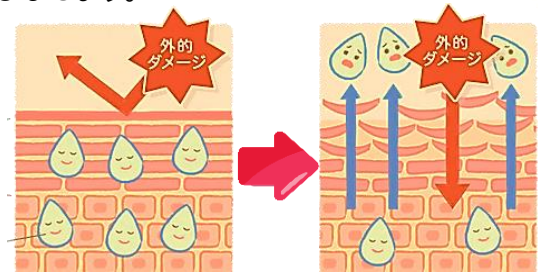
★ 保湿剤の塗り方

入浴すると皮脂なども洗い流されて、皮膚が乾燥しやすい状態になっています。入浴後すぐに保湿剤を塗りましょう。基本的には朝と夜、清潔な肌に塗ります。



【塗るときのポイント】

- ・入浴後できるだけ早めに塗りましょう。 **(5分以内が効果的)**
- ・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。
ティッシュペーパーがお肌にくっつくくらい、または肌がてかる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。



★ 保湿剤の塗る順番は 『顔→腕→胸&お腹→背中→お尻→足』が、

< 赤ちゃんが嫌がるときは… >



おすすめです！

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よ。



< 感 染 症 情 報 >

感染性胃腸炎



溶連菌感染症

2

突発性発疹症

2

RSウイルス

2

水ぼうそう

1

先月の
子ども診療所
10/16～10/15



子ども診療所では…

- ・胃腸炎のお子さんが多く受診しています。小学生にも多く、点滴が必要なお子さんもいました。
- ・高熱がでる風邪症状のお子さんの受診も目立ちました。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・発熱や胃腸炎症状のお子さんが多く入室しています。
- ・怪我で利用するお子さんもいました。
- ・乾燥による肌荒れが目立ってきました。

ぱおぱお入室の際は、
普段お使いの保湿剤をご持参ください。

< 子どもの防寒対策 >

❄️ 今年の冬は12月ごろから一気に寒くなると予報が発表されていますね。自分が寒いと子どもにもたくさん着せていませんか？ 厚着をしたときに子どもが汗をかいていることはありませんか？ 今回は服装選びのポイントをご紹介します。



子どもは体温調節機能が大人のように発達していない為、熱がこもりやすく失いやすいです。厚着をさせてしまうと熱が体内にこもり、体温が上昇してしまう場合があります。体温調節機能は「暑い」「寒い」を子ども自身が肌で感じることによって発達していきます。「子どもの服は大人より一枚少なめ」にすることで子どもの変化にも気が付き対応しやすいのでおすすめです。

○体温調節に不向きな服装

・機能性インナー…子どもは汗をかきやすいので吸湿して発熱する機能性インナーは体が温まりすぎてしまいます。汗をかくことで体が冷えて風邪をひいたりあせをも引き起こす恐れもあります。



・ニット…コットン素材の衣服と比べて網目が大きいので、見た目ほど保温効果が期待できません。どうしても着せたい場合は肌触りのいい長袖の肌着を中に着せてあげましょう。



○体温調節がしやすい防寒アイテム

・コットン素材の下着…速乾性のある綿素材を選ぶと汗をかいた後も身体が冷えず安心です。



・ベスト…一歳を過ぎると活動量が増えていきます。重ね着させすぎると動きにくくなってしまうので袖のないベストがおすすめです。キルティングやポリウレタンなど薄く軽く暖かいものを選びましょう。



・レッグウォーマー、ネックウォーマー…足首、首元を寒さから守ります。室内室外で温度が大きく変わるので、着脱しやすいアイテムとしておすすめです。

< 寝ている時の寒さ対策 >

子どもによっては寝ている間に布団を蹴飛ばして、おなかを冷やしてしまうこともあるので注意しなくてはなりません。パジャマを厚手にすると熱がこもりやすいので、体を痒がったり脱ぎたくなる子もいますので、スリーパーや腹巻がおすすめです。ただし、寝ている子どもを見て汗をかいていれば無理に着せることはありません。



子どもの成長・発達のためには「体温調節機能を育てる」「身体の動きを活発にする」「体温変化や個人差に対応する」ことが大切です。子どもの様子をよく見てあげながら、その子に合った着せ方を工夫してみてくださいね。

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♪

*** 登録更新をされていない方も、前日予約はできません ***



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