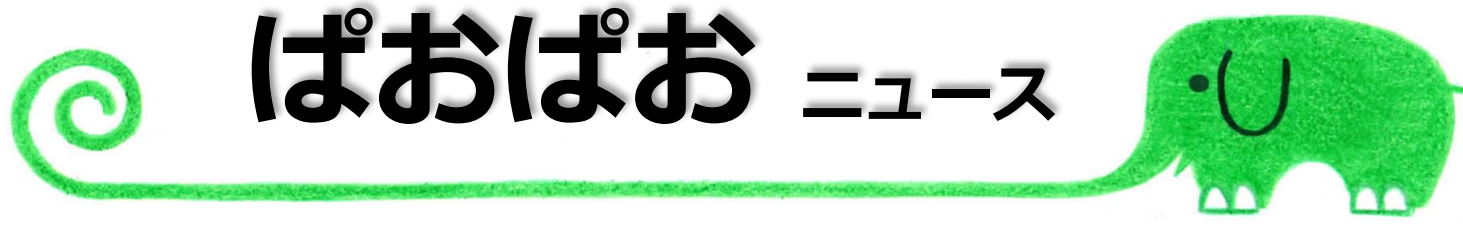


ぱおぱお ニュース



< 病気の豆知識 >

今月は… 『 スキンケア 』 です

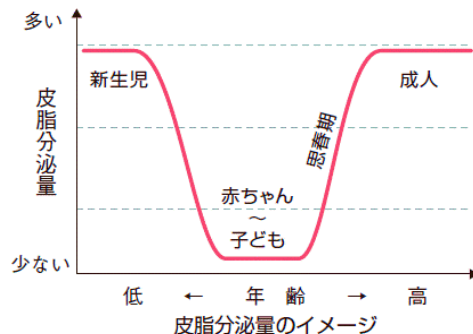
赤ちゃんの肌はツルツルすべすべ？

赤ちゃんの肌は何もしなくてもうるおいたっぷりで、ツルツルすべすべだと思っている方も多いのではないのでしょうか？

ところが実際には、皮膚組織は薄く未熟で、皮脂の分泌量も思春期頃まではとても少なく、乾燥しやすい状態なんです。

そのため、肌のバリア機能も低下しやすく、アトピー性皮膚炎を発症するリスクも高まります。また、近年の研究では、『乳幼児期の皮膚のトラブルによる湿疹などが、食物アレルギーの原因になる可能性がある』ということがわかっています。

* 赤ちゃんには、食物素材が入っていない保湿剤を選びましょう。



スキンケアは ①洗うこと ②保湿すること の二つが重要！

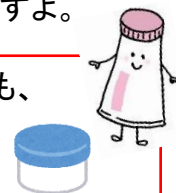
保湿剤を塗る前に、『洗うこと』も同じくらいに大切です。汗や垢、ほこりや汚れなど、皮膚トラブルの悪化要因を、ふわふわの泡で優しく洗い流しましょう。

3歳くらいまでに肌が形成されていくため、**優しく洗って、しっかり保湿**で、肌のバリア機能を育てていきましょう！ **赤ちゃん時代のスキンケアが、一生モノの美肌をつくる**と言われています。

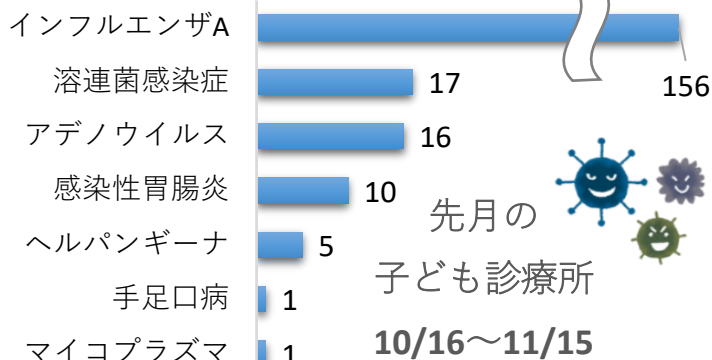
* 洗い方、保湿剤の塗り方については、ネット検索で動画などを参考にするとわかりやすいですよ。

赤ちゃんの肌は汚れて拭くことも多いですよ。口周りやおしりなど、せっかく塗った保湿剤も、一緒に拭きとってしまいます。鼻水や下痢の回数が多ければなおさらです。

病児保育室ぱおぱおをご利用の際は、ぜひ、普段お使いの保湿剤などもお持ちください。



< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・先月に続きインフルエンザAが目立ちましたが、11月に入るとようやく減少傾向です。
- ・溶連菌、アデノウイルスも増えています。アデノウイルスは目の症状があるお子さんも増えてきました。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・インフルエンザAのお子さんが多くいました。
- ・高熱が4~5日上がり下がり続いて、喉の痛みがある症状が目立ちました。
- ・乾燥で肌荒れが目立っています。(保湿剤持参を！)

< みかんは栄養満点！ >

寒い季節になると食べたくなる果物といえば… みかん！
日本で売られている『みかん』といえば、一般的には『温州みかん』をさします。
みかんは**栄養**が豊富で、風邪予防の強い味方なんです！



<みかんの栄養素> *他にもまだありますが、ここでは3つご紹介します

まずは当然のごとく、**ビタミンC**がたっぷり！美肌効果・免疫力UP効果等、風邪予防になりますね。
大きさにもよりますが、みかん2~3個で、必要な一日分の**ビタミンC**がとれるそうです。

そして、柑橘類の中でも特に温州みかんには、**β-クリプトキサンチン**という栄養素が
とても多く含まれているそうです。この聞きなれない**β-クリプトキサンチン**とは、抗酸化作用を持ち、
発がん性物質からの細胞の保護や美肌効果、糖尿病予防など様々な良い効果があります。
さらに、免疫力増強効果もあり、これまた風邪予防に一役買っているのです。

また、**ヘスペリジン**という栄養素は、主にみかんの薄皮や白いスジに多く含まれており、
ストレス軽減効果や、血管を拡張してくれる作用もある為、精神安定のみならず血流が良くなって
身体を温める効果もあるそうですよ。食べる時に取り除いてしまうのは、なんだかもったいないですね。
食物繊維も豊富なため、便秘症にはもってこいです。



ただ、ほとんどが水分なので、体を冷やす作用もあります。
発熱時などは、ほてった身体を冷やしてくれて、水分補給もできていいのですが、
食物繊維も豊富なため、みかんの食べすぎや胃腸が弱っている時などは、
消化しきれずに胃腸の負担となり、下痢になることもあるので注意しましょう。



何事も程よくコツコツと続けることが大切です！
みかんを美味しく食べて、寒い冬を風邪知らずで乗り越えたいですね♪



<スマイルコーナー> 病児保育室での可愛いエピソードなどをご紹介します。

『おばおば！？』

先日、帰宅途中の道端で、少し前に病児保育室に来ていた5歳の男の子にばったり出会いました。
お母さんと目が合い互いに軽く会釈をすると、男の子も思い出したように「あっ！おばおばの先生だ！」と
元気いっぱい！「また今度おばおば行くね〜♪」と手を振り別れました。“また今度って…(笑)”

病児保育室の窓には、外から見えるように『ばおばお』と大きな文字が貼ってあるのですが、
室内からは反転した文字となり、左から読むと『おばおば』になります。

ひらがなが読めるようになった子は、「おばおばになってる〜♪」と読んで
楽しんでいる子も多く、聞き慣れてはいましたが、外で言われたのは初めてでした。

普段は来ない場所なのに、その呼び方に親しみを感じてほっこりした保育士でした。(T)



保育室のご利用には 事前の登録が必要です！



お問い合わせ 病児保育室ばおばお (月~金 8:30~17:30)

TEL: 042-521-2777