

ぱおぱお ニュース

< 病気の豆知識 >



今月は…『 スキンケア 』です

冬は乾燥の季節ですね。この時期の保湿はとても重要になってきます。乾燥で肌が荒れているとバリア機能が崩れて様々な肌トラブルも起きやすくなります。そこで今回はポイントとなる 身体の洗い方 と 保湿剤の塗り方 についてまとめてみました。

◎ 身体の洗い方

固形や液体の石けんは、よく泡立ててから 泡で 洗います。最近では泡で出るタイプもありますね。

素手で爪を立てずに 指の腹を使い、こすらずしっかりと もむようにして 洗いましょう。

顔を含めて湿疹(赤み)のあるところも しっかりと洗います。

ぬるめのお湯で よくすすいで、石けん成分を十分に洗い流しましょう。



◎ 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。基本的には朝と夜に、清潔な肌に塗ります。



軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで



ローションでは1円玉大で



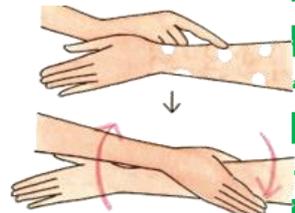
およそ手の面積2枚分に塗れます。

【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)

・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。

・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。

★ おすすめの塗り方は

『顔→腕→胸&お腹→背中→お尻→足』

< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・溶連菌が流行っています。
- ・小学生にインフルエンザAが出始めました。

この季節、ご家庭でもしっかりと手洗い・うがいを見直しましょう。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・発熱、咳、鼻水など、風邪症状のお子さんが目立ちました。

< ミートローフ de ブッシュ・ド・ノエル >

もうすぐクリスマスですね！

街でもイルミネーションが始まりクリスマスムードが高まってきましたね。
小さいお子さんと一緒にお出かけも楽しいですが、
たまにはのんびりおうちクリスマスはいかがですか？
いつもの材料で簡単に出来て、クリスマスにぴったりな
レシピをご紹介します。



< 電子レンジで簡単！ >

ミートローフ de ブッシュ・ド・ノエル >

【材料】(4人分)

- ・ミートローフのたね
合い挽き肉 300g パン粉 大さじ2
ミックスベジタブル 70g 牛乳 大さじ1
卵 1個 塩、こしょう 適量
- ・マッシュポテト 200g～300g
- ・飾り用のプチトマト、ベビーリーフなど



うずらの卵を
入れるなど、
アレンジしてもOK！

【作り方】

- ①ミートローフのたねをボウルでよく混ぜ、
かまぼこ形のようにラップに包んで600Wで10分加熱。
(加熱時間は調整してください)
- ②粗熱が取れたら、全体にマッシュポテトをのせるようにぬる。
(先に一人分の厚さに切れ目を入れておくと取り分けやすいですよ。)
- ③フォークで木目の模様をつけ、
プチトマトやグリーン野菜で飾り付けたら完成！



お子さんと一緒に
材料を混ぜたり、
飾り付けをしても
楽しそうですね♪

<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。



『 駅名スラスラ 』



熱が下がり活気も出てきた5歳のK君。お部屋に入ると大好きなプラレールで遊び始めました。「次は～立川～立川～。お降りの方は～」と本格的なアナウンス。「僕ね青梅線に何回も乗ったことあるよ。」とスラスラ駅名を言い始めるK君。車掌さん口調で得意気な表情がホント可愛らしいんですよ～！「じゃあ中央線は乗る？」と聞くと「中央線も乗ってる！立川、国立…」と言い始めて「西国分寺、国分寺……水道橋！」あれ！？ちょっとワープしてしまいました(笑)「こんな駅があるよ。」と教えると「その駅知ってる！じゃあ今度は中央線覚えてくるね。」と言って帰って行きました。好きなことへのパワー100%な子どもたちですね。(Y)



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 病児保育室ばおばお (月曜日～金曜日 8:15～17:30)

TEL 042-521-2777

