

ぱおぱお ニュース

< 病 気 の 豆 知 識 >

今月は… 『 スキンケア 』 です

今年も乾燥の季節がやってきましたね…。皆さん、『冬のスキンケア』ちゃんと始めていますか？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。今回もポイントとなる 身体の洗い方 と 保湿剤の塗り方 について振り返ってみましょう。

★ 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。

ホイップ状が Good!



★ 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。

【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、または肌がで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と塗ってあげてください。



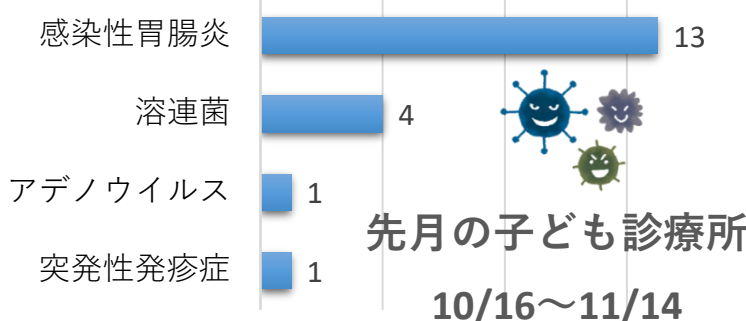
★ 保湿剤の塗る順番は『顔→腕→胸&お腹→背中→お尻→足』が、 おすすめです！

< 赤ちゃんが嫌がるときは… >

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 >



子ども診療所では…

- ・発熱のお子さんが目立ちます。
- ・インフルエンザはまだ出ていません。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・熱、鼻、咳症状のお子さんが目立ちます。
- ・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。

< 年末の大掃除 >

年末になると何となく「やらなくちゃ…」と思い始める大掃除。わざわざ師走の忙しくて寒い時期に
なんで…と思ってしまいますよね。そこで、ちょっとやる気の出る(?)お話をしましょう。

家族が気持ちよく新年を迎えるために、1年間の家の汚れを落とすのが大掃除と考えていませんか？
もちろんそれも大事なことです。もともと大掃除はお正月に歳神様をお迎えするための
神事として行われていたそうです。歳神様とは家々に1年の実りと幸せをもたらすため、
毎年正月に各家にやってくる神様のことです。

また、掃除の掃には「払い清める」、除には「すべてにわたって」という意味があり、
厄やけがれを祓う意味合いを持つそうです。



大変でめんどくさい大掃除も
このような意味を改めて思い起こしてみると、
家だけでなく身も心も清めた状態で
気持ちよく歳神様をお迎えするために
いつもより気持ちを込めて掃除ができるような気がしませんか？



ところで… 雑巾を『正しく絞る』ことはできますか？

最近ではテーブルを拭くのも除菌シートなどを使用する家庭も増え、タオルやふきん、雑巾などを
絞る機会も普段の暮らしの中で減ってきているような印象を受けます。



縦絞り、横絞り、握り絞り…みなさん様々な絞り方をされていますよね。
でも、一番しっかり絞れて正しいとされているのは**縦絞り**です。

バットや竹刀を握るように利き手を上、もう一方の手を下にして、
内側に絞り込む(向こうに押す)ようにすると、無理なく力が入ってきっちり
絞れます。縦絞りでも手前に引くように絞るのはNGですよ。

忙しい中でも心の余裕を少し作って、歳神様の話をしたり、雑巾の絞り方を見直したりしながら、
お子さんと一緒に楽しく大掃除をしてみたいはいかがでしょうか。

保育室のご利用には 事前の登録が必要です！



保護者の病気や出産、冠婚葬祭など、何かお困りの際はご相談ください。

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 *育児相談も可

* 年末年始のお休みは12月29日(火)～1月3日(日)となります *

