

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。この時期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★

固形や液体の石けんは、よく泡立てた泡で洗います。泡で出るタイプもおすすめです。



★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。

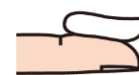
★保湿剤の塗り方★

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。

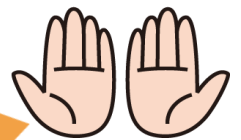
* 塗るとき注意点は次のとおりです。

- ・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、または肌がテカるくらいに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。

人差し指の第一関節まで



手のひら2枚分



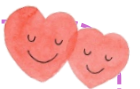
オススメの塗り方♪

『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よ。



< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・胃腸炎が目立ちます。
- ・手足口病・ヘルパンギーナができています。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・胃腸炎のお子さんや吸入が必要な気管支炎のお子さんが入室していました。
- ・日によってムラはありますが、予約が増えました。



<湯船につかるとこんないいことが♪>



今年も残すところあと一か月程となりました。

寒さが一段と厳しくなってきましたが、防寒・感染対策をしっかりしていき健康に過ごしていきたいですね。12月といえば冬至！柚子湯ですね！！今回は子どもの入浴についてお話しします。

*冬至とは…一年で最も昼の時間が短い日のこと。

子どもがお風呂に入ると…

- ①体温が上がり血行が促進され、風邪をひきにくくなる！
- ②良質な睡眠がとれ、丈夫な体が作られる！
- ③体の疲れや老廃物が体外へしっかり流れる！
- ④集中力や記憶力が高まる！



あかちゃんもお風呂に入ること
肌のケア、適度な運動効果、
寝かせつけの効果などがあるので
是非入れてあげてくださいね。

入浴するときのポイント

・冬のお湯の温度は39～40℃(夏場は38～39℃)

熱いお湯は交感神経を刺激して働きが活発になり体が興奮状態になって
しまいます。ゆっくりとぬるめのお湯につかることで身体も心もリラックスします。

・入浴時間は15～20分にとどめる

子どもはお風呂につかりながら遊ぶことが多いですね。しかし長風呂は体が温まりすぎてしまい
交感神経が刺激されてしまうので時間を決めましょう。また肌が乾燥して皮膚トラブルも起こりやすくなります。

・夕食直後の入浴はさける



お風呂につかると血液の巡りがよくなるため消化器官の血液が減り、内臓の機能が弱まり胃に入った
食べ物が消化されない場合があります。消化不良は吐き気や膨満感、食欲不振を招きます。

・入浴は寝る1～2時間前までに済ませる

温められた体は1～2時間かけて通常の体温に戻ります。
入浴後すぐは体温が下がりきっていないため良質な睡眠
をとるタイミングとしては適していません。体温が下がると
同時に眠気も強くなるため就寝時間の1～2時間前に
済ましておくのがおすすめです。



ゆず湯は赤ちゃんや肌の弱い人は
控えた方が無難…
ゆずの成分は肌の刺激が比較的強く
デリケートな人はピリピリとした刺激を
感じたり肌荒れを起こすことがあります。
もしも入浴中に刺激を感じたら浴槽から
出てシャワーを浴びましょう。

毎日の入浴はこどもの健やかな健康維持のために大切なことです。

親子でゆっくりとお風呂に入り風邪に負けない健康な体づくりをしていきましょう♪

お問い合わせ 病児保育室ばおぼお 042-521-2777



現在、新型コロナウイルスの流行は落ち着いてきましたが、病児保育ご予約の
際には、引き続き同居ご家族の体調などについてもお聞きしています。

また、当日朝の診察時に医師の判断でお預かりをお断りする場合も
ありますので、ご理解・ご協力の程よろしく願いいたします。

