

2分多三几岁五便时

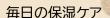
2023.10月号

【お問い合わせ】子育て支援センターおひさま広場 ☎0145-45-3555

長引く残暑が落ち着き、寒さを感じる風が吹くようになりました。そろそろ夏の疲 れをきちんとリセットし、体調を整えたいですね。季節の変わり目、特にこの時期か ら心配なのが感染症。毎年流行するインフルエンザですが、今年はもうすでに流行期 を迎えている地域もあるようです。手洗い、うがい、消毒などの感染予防を行いなが ら、食事や十分な睡眠で丈夫な体作りを心掛けましょう。

発送なる

乾燥が気になり始める時期になりま した。お子さんの肌トラブルを防ぐた めに、こまめなスキンケアを習慣づけ てくださいね。



保湿剤を使い、1日2回ほど保湿ケ アを行います。沐浴・入浴後に加え て朝の着替えのタイミングがおすす め。保湿剤を手のひらで温めてから やさしく塗ってあげてください。

部屋の湿度

肌に適した湿度は50~60%といわれ ています。エアコンや暖房器具の設定に も注意が必要です。特に冬場はウイルス の活動が活発になるので、湿度保持は感 染対策としても大切です。

肌の清潔

肌の清潔を保つために1日1回、全身 をやさしく洗ってあげてください。石 けんを使う場合はたっぷりの泡で洗 い、石けんが残らないようにしっかり とすすぎます。お湯の温度が高すぎる と肌の乾燥が進むため、38度前後の ぬるま湯を使ってください。

おひさき広場のリサイクル品をご紹介と

子育て支援センターの利用者の方々にはかなり定着してきた、お ひさま広場のリサイクル。活用している方達はサイズアウトしてし まった洋服等を提供してくれたり、リサイクル品の中から好みの洋 服等を見つけては、お子さんに可愛らしく着せてあげたりと、とて も上手に活用してくれています。

先月、子育て講座「リサイクル交流会」が終わったばかりですが、まだまだ 掘り出し物がたくさんあります♪衣替えの時期にぜひご活用くださいね。











































