

コンシェルジュ便り

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。

お子さんの肌を乾燥から守りたい！

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。



毎日の保湿ケア

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。特に冬場はウィ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。

おひさま広場のリサイクル品をご紹介します♪

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。

