



コンシェルジュ便り



2022.1月号 穂別地区

【お問い合わせ】子育て支援センターおひさま広場 TEL 45-3555

明けましておめでとうございます。年が明けて新たな1年がスタートする1月。昨年生まれた赤ちゃん達も少しずつ外出ができるようになり、おひさま広場に来てくれる親子も増えつつあります。

お子さんの成長はとても著しく1年1年がとても大きなものを感じられますね。休み中に「～ができるようになりました！」という話が聞けることを楽しみに、職員一同おひさま広場でお待ちしています。今年もよろしく願いいたします。

1月のZOOM広場の製作は・・・

毎月行っているZOOM広場では製作も行っています。申込をされた方には材料を事前に自宅へ送付。1月は『ぶら下がり雪だるま』を作ります。画面を通して一緒に作りましょう♪



お子さんと一緒に手洗いを！

時期的なものや流行している病気にかからないよう、予防策として1番簡単にできるのは手洗いです。外出した後や食事の前などお子さんの手洗いが習慣付くようにお子さんと一緒にやってみてください。

下の写真のように手洗いのポーズを覚えると指先や手のひら、指の間や手首など全体的に洗うことができるようになります。



楽しみながら手洗いの習慣が付いてくれるといいですね！



お子さんの乾燥肌の予防について

お子さんの皮膚は大人に比べると薄く、バリア機能が低いため乾燥肌になりやすいです。そんなお子さんの乾燥肌の予防は肌を清潔に保つこと、肌への刺激を小さくすること、適切な保湿を行うこと、この3つが基本です。

【清潔に】

汗やほこり、汚れなど身体を洗うことで皮膚を清潔に保つことが必要です。でも、洗い過ぎは禁物！強く擦る、何度も洗うなど過度な洗浄によって必要な皮脂まで洗い流してしまい、肌トラブルのもとになってしまうので注意しましょう。

【衣類の刺激】

皮膚の弱いお子さんにとって衣服の刺激にも注意が必要です。タグや縫い目、素材によって刺激を与えてしまうことがあります。また、よだれや涙を拭き取る際の摩擦も刺激になります。衣類を選ぶ時は刺激の少ない、お子さんが快適に着用できる優しい布を選びましょう。



【保湿】

保湿をするのはお風呂上がりや出掛ける前などが良いタイミングです。乾燥がひどい時は回数をもっと増やしても構いません。保湿剤にはローションタイプや軟膏、クリーム、ベビーオイル、ワセリンなど様々なものがありますが、目的や季節によって上手に使い分けをしましょう。軟膏タイプはべたっとしていますが、お肌へのつきが良く、水分の蒸発をしっかりと防いでくれるため、冬の乾燥肌対策におすすめです。季節に関係なく、年間を通して保湿をする習慣を身につけるといいですね。