



# 養父市 病児保育センター ほわほわ だより



あけまして おめでとうございます

新しい一年がスタートしました。年末年始のお休みで崩れがちになった生活リズムを整えて、規則正しい生活で免疫力を高めましょう！

## 冬は乾燥の時期 スキンケアをして肌のトラブルを予防しよう！！

子どもの皮膚は薄く、皮膚のバリア機能が未熟です。外からの刺激に弱く、水分を保持する機能も未熟なため、特に冬は乾燥しやすくなります。乾燥肌を放置しておくと、痒みが出現したり肌トラブルの原因になります。脂腺が成熟する中学生ぐらいまでは乾燥しやすいと考え、しっかりスキンケアを行いましょう。

### スキンケアの基本は「清潔」と「保湿」

- ・石鹸はしっかり泡立てて手でなでるように洗いましょう。
- ・耳の裏や首、わきの下は汚れや泡が残りやすいので充分洗い流しましょう。
- ・保湿はできるだけ入浴後5分以内にしましょう。
- ・保湿剤は低刺激で肌に合ったものを使いましょう。



吸湿発熱効果がある素材のインナーは、肌の乾燥を増長する可能性があります。合成繊維できているためかぶれの原因になることがあります。スキンケアをしているのに肌の調子が良くならない場合は、インナーを綿素材にかえてみてはいかがでしょうか？

### 警報 時の利用について

養父市内に“警報”が出た場合は、保育途中でも保護者の方にお迎えの連絡をさせていただきます。利用時間前の“警報”についても、同様で保育の受け入れは行いません。状況判断できない場合は、病児保育センターに連絡下さい。



☆養父市のHP



☆Facebook



☆Instagram

問い合わせ  
病児保育 ほわほわ  
☎079-666-8307



※利用申し込み方法は養父市のHPをご覧ください。

