



病児保育室

# ほっとチュッピーだより

2020年 2月

 医療法人 真周会 三宅内科小児科医院  
 病児保育室 ほっとチュッピーー  
 総社市井手 919  
 ☎ (0866)93-8882 《9:00~17:30》  
 ☎ 090-2009-5046 《7:00~19:00》

今年は暖冬と言われていますが、澄んだ空気や低い空、冷たい風に冬を感じることが出来ますね。

さて、この度、ほっとチュッピーだよりを発行することとなりました。

病児保育室のこと、病気やケアについてなど、いろいろなことを発信していきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

## 病児保育室紹介

二部屋あり、その日のお子様の病状などによってそれぞれの部屋で過ごします。



### とある日の昼食時間のひとコマ

Tくん(4歳)「ぼくな、ご飯食べたらドキドキするんよ。」

保育者「そうなん。どこがドキドキするん？」

Tくん「え？足よ？」

なるほど！ドキドキするのは胸だけじゃないんだ！と思った一言でした。

## 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

普段はお湯洗いをオススメします。

### ① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにならさず、お風呂ではタオルを使わず手で優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

せっけんは油汚れを落とすものです。



食物アレルギー予防には、**肌の保湿をしてバリア機能を高める**ことが効果的です。