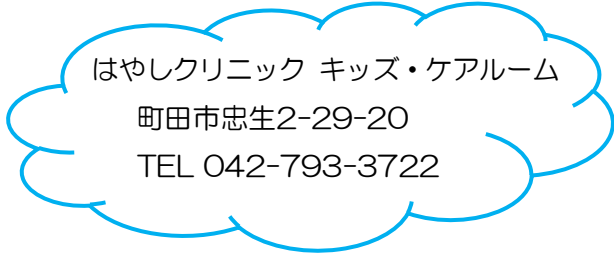




2023年 11月号

はやしクリニック
キッズ・ケアルームだより



はやしクリニック キッズ・ケアルーム
町田市忠生2-29-20
TEL 042-793-3722

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。秋の自然は、どんぐりや色とりどりの落ち葉など「自然の宝物」でいっぱいですね。宝物をたくさん見つけて、秋の自然を楽しんでほしいですね。10月のキッズ・ケアルームでは、上気道炎、インフルエンザ、流行性角結膜炎などで48名のご利用がありました。

厚着になっていませんか？

寒くなると、厚着になっていませんか？子どもたちは元気に戸外を走り回ったり、集団遊びを楽しんだりして、体を動かしています。厚着だとすぐに汗をかき、汗が冷えるとかぜをひく原因にもなります。重ね着などで衣服が調節できるようにし、室温は薄着で過ごせるようにしましょう。



よくかんで食べよう

右左右左と、順番によくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのある物を取り入れたり、無理なくかむ回数が増えるようにしてみたいかがででしょうか？

～～肌のカサカサについて～～

Q なぜ、カサカサするの？

A 子どもの肌は、大人の皮膚より薄く、皮脂が少ないため、乾燥しやすいのです。冬場は空気の乾燥と暖房により肌が乾燥しますが、意外と知られていないのが、お風呂での石鹸の洗いすぎです。冬は、肌が乾燥してカサカサしたり、かゆみを感じる時は石鹸やボディークリームをつけて洗う必要はありません。お湯で流せば十分です。石鹸は必要な皮脂を落としてしまいます。これは大人も同じです。足のすねや脇腹がかゆい方は一度シャワーだけにしてみると実感できると思います。脇の下など乾燥しない部分は石鹸で洗ってください。半袖の季節になると気温は20～30度上がります。この時期は汗をかくので石鹸で全身をよく洗ってあげてください。

Q どうやって、治すの？

A 日本の冬は乾燥するので、ある程度カサカサは当たり前です。石鹸を控えてもかゆみがある時やガサガサが強い時は毎日、根気よく保湿剤を塗り、保湿してあげましょう。お風呂上がりか、ベストですが、赤ちゃんや子どもは入浴中に大量の汗をかいているので、入浴直後に保湿剤を塗ると逆に、汗疹が出来ることがあるので、少し、時間を空けてからがベターです。子どもに下着を着せて、そのあとお母さんが服を着てから、ゆっくり保湿剤を塗ってあげても大丈夫です。かゆくてひっかく時はその都度保湿剤を塗ってあげてください。