



ハグルーム通信



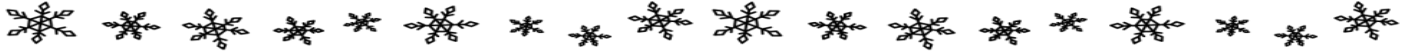
第43号

令和3年1月



明けましておめでとうございます☆本年も病児保育室ハグルームをよろしくお願い致します。

前年度からの新型コロナウイルスの影響により、様々な生活様式が変化していきました。マスク・手洗い・うがい
が徹底され、病児保育施設でもいつも以上の感染予防対策を行っており、本年も皆様に安心してご利用いただける
ように努めてまいります！



かゆい！かゆい！お肌カサカサしていませんか？

子どもの肌がザラザラしたり、白く粉がふいたり、かゆくて掻いて出血してしまったり…そんなことはありません
か？小さな子どもは大人に比べると皮脂腺の発達や皮膚の水分保持機能が未熟のため、乾燥肌になりやすいです。
子どもは乾燥肌になると、肌のバリア機能が低下してしまうので、肌に様々なトラブルが現れやすくなります。日
常生活で子どもの乾燥肌を防ぐためにできることをご紹介します。

①室内の湿度を40%以上に保つ

部屋の空気が乾燥していると、皮膚の水分が奪われてしまいます。皮膚にとって最適な湿度は40～60%
とされています。加湿器などを利用して部屋の加湿をしましょう。

②しっかりと保湿ケア 朝晩の2回以上

夜はお風呂上がりに保湿ケアをしましょう。お風呂上がりはどんどん水分が飛んでいくので、**5分以内**に
保湿することがより効果的と言われています。朝も着替えのタイミングなどで保湿ケアをするとよいでし
ょう。小児科で保湿剤の処方も可能です！

～保湿ケアのやり方～

塗る量はどれくらい??

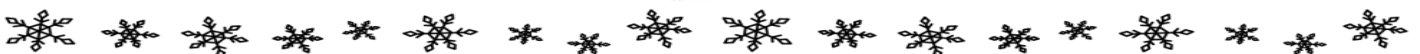
冬場は、保湿力の高い軟膏やクリームを使うことが多いですね。今回は小児科でもよく処方される保湿剤ヒルドイ
ドソフト軟膏・クリームを例にあげてみます。



大人の人差し指の先端から1つ目の関節の長さまで出した量が約0.5g。この量で成
人の手のひらの面積、約2枚分に塗れます。全身に塗る場合は、1～2歳児は1回約
7g、3～5歳児は1回約9gが使用量の目安です。個人差や塗る部位にもよりますが、塗り終えた後、皮膚がテカっとするくらいが適量です。

(ヒルドイド使用量目安 マルホ(株)HPより)

お風呂上がりも朝もバタバタと忙しい時間帯ではあるけれど、子どもとのコミュニケーションの
ひとつとして、習慣化できるといいですね！しっかり保湿で皮膚のバリア機能を高め、今年の
冬も元気に過ごしましょう！乾燥肌とさようなら





☆雪がなくても雪だるまを作ってみよう☆



雪合戦に雪ころがし…雪で遊ぶのって楽しいですね。そして何よりも雪だるま！しかし、雪の降る地域や時期もあれば、暖冬で雪の降らない時期もあります。今回はそんな雪がない時にでも楽しめる、雪だるまをいくつかご紹介していきたいと思います。

●ビニール袋で雪だるま●

大きな白ビニール袋を2枚用意し、2枚の袋を風船のように空気を入れて口を閉じます。あとは2つを上下にくっつけて画用紙で作った目やボタン、手などを貼ると大きな雪だるまの完成です。2つの2袋を膨らませる時に少し大きさに差をつけるととっても可愛い雪だるまができます。大きいのでお部屋の隅に飾っても楽しめます☆



●色紙でカラフル雪だるま●

ビニール袋と様々な色の色紙を用意します。好きな色の色紙を丸めてビニール袋に詰めていきます。詰め切ったら袋の口を閉じます。同じものをもう1つ作り、2つのボールを雪だるまの形にくっつけます。雪だるまの顔やボタンは画用紙でもいいですし、幼児は油性ペンで袋に直接描いても可愛いです☆様々な色で出来るので、鬼滅の雪だるまやアナ雪の雪だるまなど色々な雪だるまを作ることができます。ビニール袋を使用することで、小さな可愛い雪だるまができますよ♪

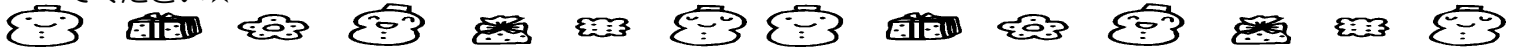


●紙皿で雪だるま●

大小2種類の紙皿を用意します。大きな紙皿と小さな紙皿を2つくっつけます。小さな紙皿の方に黒丸シールを貼って目を作り、赤丸シールを半分に切って貼り口を作ります。あとは大きな紙皿にシールを自由に貼ったり、切り紙を貼ってオリジナルの雪だるまに仕上げます。画用紙で帽子を作って頭に貼るとより雪だるまらしくなります。シールを貼ることを楽しむ1、2歳児や、はさみで折り紙を切ったり糊を使えるようになった3歳児にお勧めです。窓や壁に貼っておくと壁画にもなります☆



楽しめる雪だるまは年齢によっても色々♪お家で作って飾っておける、可愛いオリジナル雪だるまをぜひ作ってみてください☆



☆短時間でのご利用も受け付けております☆

お子様が病気になり保育園に預けることが出来ない中、「会議の時間だけでも休めない！」「ほんの少しの時間だけ抜けられない用事がある！」といった時もあるかと思えます。ハグルームでも数時間のお預かりでも対応してもらえるのか質問を頂く事も少なくありません。ハグルームでは数時間のご利用でも空きがあればお預かりが可能です。(利用料金は世田谷区内在住者 2000 円、区外在住者 5000 円)
数時間だけだと気が引ける…といった方も、気軽にお問い合わせください！

！！ハグルームからのお知らせ！！

- お持物には名前の記入をお願いします。
返却間違え防止のため、お持物にはお子様の名前の記入をお願いします。場合によってはスタッフがお持ち物に名前を記入しますのでご了承ください。
- キャンセルは朝7:30までです。
キャンセル忘れが多くなっております。朝7:30を過ぎてからのキャンセルはペナルティーが付いてしまいますのでご注意ください。(ペナルティーとは次回ご予約時1回だけ、キャンセル待ちの最後になります。)