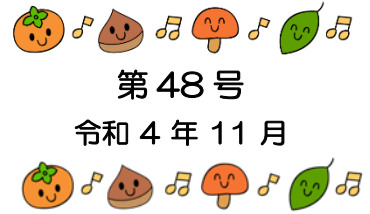




ハグルーム通信



第48号

令和4年11月

いつもハグルームをご利用頂きありがとうございます。段々と涼しくなってきた、木々も色鮮やかにすっかり秋になってきましたね。これからどんどんと寒くなっていき、インフルエンザや胃腸炎が流行り始めることが予想されます。感染対策をしっかり行いながら今年の冬も一緒に乗り越えていきましょう☆



〈お子様のスキンケア、とても大切です!!〉

秋になり、一気に空気が乾燥してきました。ハグルームでも数台の加湿器を稼働して湿度チェックに気を配っています。

空気が乾燥していると、皮膚の水分も奪われやすくなってきますね。特に小さな子どもは大人に比べると皮膚腺の発達や皮膚の水分保持機能が未熟なため乾燥肌になりやすいので注意が必要です。

近年の研究では、食物アレルギーの発症は口からではなく皮膚からの接触を第一段階として発症すると言われています。空気中に潜んでいる目に見えない植物抗原が、バリアが壊された状態の皮膚に付着することが原因です。乾燥や湿疹などの肌トラブルがある状態では肌のバリア機能が落ちてしまい、アレルギーの侵入を許してしまいます。乳児期から肌の保湿を徹底し、**バリア機能を保持**することがとても大切です。

乾燥しやすいこの季節、しっかり保湿を行っていきましょう!!

保湿ケアのポイント

☆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!

☆こすらず、ムラなく、まんべんなく

保湿剤は、顔からつま先まで全身にまんべんなく塗るようにしましょう。部位ごとに丁寧に塗ると塗りムラを防ぐことができます。肌を強くこすってしまうと、赤ちゃんのデリケートな肌を傷つけてしまいます。塗る時は指の腹と手のひらを使って優しく伸ばすとよいでしょう。

～保湿ケアのやり方～

塗る量はどれくらい??

一度に塗る量の目安は、大人の人差し指の第1関節から指先までくらい、1円玉くらいで、それを手のひら2枚分くらいに広げるといいとされています。

お風呂上がりも朝もバタバタと忙しい時間帯ではありますが、お子様とのコミュニケーションの一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!



読書の秋

ハグルームで人気の絵本紹介♪



夏の暑さが過ぎ去り気温が低くなる秋は集中力が高まり、読書にぴったりの時期と言われています。乳児、幼児にとって絵本は「楽しみ」そのものであり、想像力を育み、感情を豊かにする重要なものです。親子で一緒に読むことで絵本の世界を共有してワクワク、ドキドキ、楽しい、悲しい等さまざまな感情を共感し合い、絆を深めることも出来ます。そんな大切な時間の参考になればと年齢別にハグルームで人気の絵本を紹介させていただきます♪



☆0～1歳児☆

～だるまさん かぐくいひろし/さく～

言葉の音やリズムが楽しいだるまさんシリーズの絵本は乳児のお子様にも大人気！シンプルな絵と言葉でありながらお子様によって感じ方や見かたが異なるのもこの絵本の特徴のひとつ。「だるまさんが♪」のリズムに合わせて身体を横に振ったり、だるまさんと同じポーズをとったり等さまざまな姿が見られます♪

☆2～3歳児☆

～アンパンマンはじめまして やなせたかし/さく～

みんな大好きアンパンマンシリーズ！

お子様がしているものが出てくる絵本はワクワクが止まりません♪たくさんのキャラクターや変装したバイキンマン、ドキンちゃんが登場するので皆「これはなーに？」と興味津々です！さまざまな表情をするアンパンマンの感情を理解して「ないているね」「わらっているね」等と発見を覚えてくれるお子様もいますよ☆



☆4～5歳児☆

～はっけんずかん はじめての〇〇えほん～

しかけとびらがいっぱいのおずかんシリーズは男女問わず大人気♪知っている乗り物や虫を見つけると知識を教えてくれたり、「ママ、パパとひこうきにのったよ」「こうえんでカブトムシみつけたよ～」などお話もたくさん広がります☆他にも「たべもの」や「どうぶつ」、「うみ」等さまざまなシリーズがありますよ☆さまざまなことを深く知りたくなるこの時期にお子様の興味のあるずかんをご用意してはいかがでしょうか？



☆ハグルームからのお願い☆

- ・お尻ふき、着替えた服を入れる袋の持参忘れが多くなっております。ご持参いただきますようお願い致します。
- ・持ち物(おむつやお弁当箱、お菓子など)にはひとつひとつお子様のお名前の記載をお願い致します。
- ・ハグルーム利用前のいなみ小児科受診時には、「明日ハグルーム利用予定です」等と受付のスタッフにお伝えください。
- ・ブドウ、マスカット等のフルーツやミニトマト等誤嚥、窒息の恐れがある食べ物をご持参いただく場合には、食べやすい大きさに切っていただきますようお願い致します。

