



日に日に寒さが身に染みる季節となりました。気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まつたらパジャマを着る前にすぐ保湿し、ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

お風呂タイムで肌しっとり Point

お風呂に入る前には..

お風呂に入る前には部屋を暖めておきましょう。せっかくお風呂で温まつても、部屋が寒いと湯冷めてしまいます。部屋だけでなく、脱衣室も暖めておきましょう。また、寒いからと言って、寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら38~40度くらいが良いでしょう。

お風呂上りは、まず保湿しましょう

お風呂上りの皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。冷たい手で触れると子どもがびっくりして嫌がるかもしれません。大人の手を温めてから保湿剤を塗ってあげてください。自分で保湿剤を塗るようになっても、手の届きにくい部分（背中やひざの裏）は大人がしっかりと塗ってあげましょう。

優しく洗いましょう

体は柔らかいタオルで洗いましょう。体をゴシゴシ洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落してしまいます。柔らかいタオルで、優しく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

眠る時は綿のパジャマがおすすめです

化学繊維のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱い為、皮膚が乾燥しやすいです。パジャマや布団カバー等は肌に優しい綿がおすすめです。



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理に初詣とあわただしいもの 健康に気をつけて元気に新年を迎えましょう

● 生活リズムに気をつけましょう

年末年始はイベントが多く、夜更かしや、朝寝坊になりがちです。睡眠不足にならないように、生活リズムを守りましょう。

● 急病に備えましょう

普段から休日診療・救急診療を確認しておきましょう。帰省先、旅行先でも調べておくと安心です。また、帰省先には保険証（マイナンバーカード）や医療証も忘れずに持って行きましょう。

● お祝いムードで気がゆるむ時期です。子どもの誤飲、窒息に十分注意しましょう

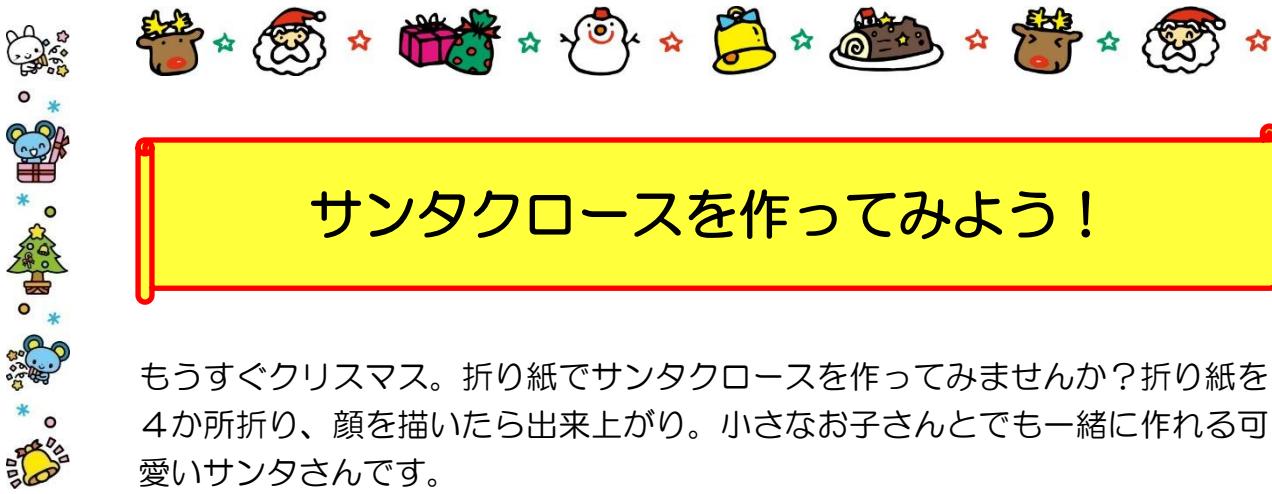
もちや豆類による窒息

子どもは「美味しい」と思ったら次々に口に入れ、口の中いっぱいに食べ物を詰め込むことがあります。正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。とくに注意が必要です。



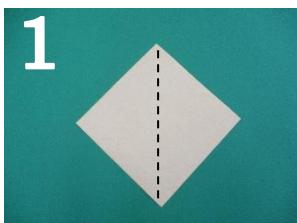
お酒の誤飲

透明なので水と間違えた！甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった・・・等の事故が起こりやすいです。お酒は子どもの手の届かないところに置くようにしてください。

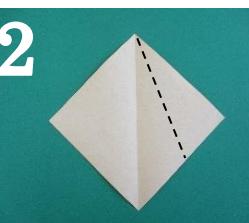


サンタクロースを作つてみよう！

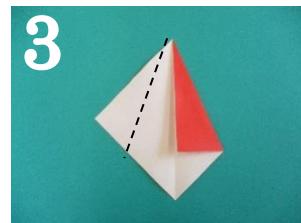
もうすぐクリスマス。折り紙でサンタクロースを作つてみませんか？折り紙を4か所折り、顔を描いたら出来上がり。小さなお子さんとでも一緒に作れる可愛いサンタさんです。



折り紙の白い面を上にし、図のように置く。点線で谷折りをして広げ、折り筋をつける。



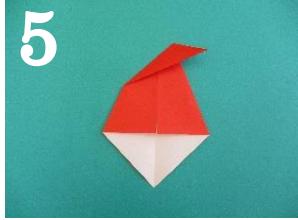
点線で谷折りをする。



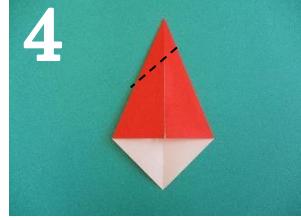
反対側も、点線で谷折りをする。



マーカーやクレヨンなどで目や鼻、おひげを描いて出来上がり！



サンタクロースの帽子が出てきたよ。



三角の部分を、点線で谷折りしたら…



帽子の部分は
反対に折ることもできます。シールで
飾り付けても可愛いですよ★



親子で一緒に
作つてみてね

