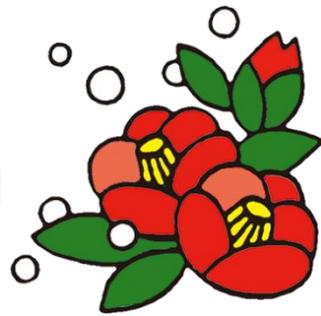


そらまめーる



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。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿をすることが大切です。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 べほっぴり、肌しっとり!



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っても、部屋が寒いと湯冷めてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

○ 38～40度
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのほせません。

△ 41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

●お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

●保湿しましょう

お風呂上がりで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。



Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟膏（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

Point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

<そらまめ利用日数>

| | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|-----|-----|-----|
| 開室日数 | 22日 | 20日 | 20日 |
| 利用日数 | 13日 | 13日 | 16日 |
| 利用児童数 | 16人 | 18人 | 24人 |

<主な疾患>

- ・急性上気道炎
- ・気管支炎・喘息
- ・喘息性気管支炎
- ・感染性胃腸炎・溶連菌感染症
- ・手足口病・インフルエンザB



令和7年度 登録申請・更新のご案内

今年度も、多くの皆さまにご利用・ご登録いただき、ありがとうございます。

令和7年度の登録申請は、2月から受付を開始します。

利用を希望される方は、登録申請書と母子手帳を持って、子育て支援課または病児保育室までお越しください。

登録や利用に関する詳細は、下記または市公式サイトでご確認ください。

●宍粟市子育て支援課 0790-63-3176 ●病児保育室そらまめ 0790-62-8686

