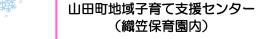


ET CET CIECES



0193-82-6099

EIKEIKITALIS

2月 6日(水) 中央コミュニティーセンター和室 10:00~11:30 時間

★あおむしさんになってあそぼ!

★育児講話:愛着関係をはぐくむために

講師: 社会福祉法人 三心会 豊間根保育園 園長 菅原 恵子 先生

2月27日(水) 中央コミュニティーセンター和室 時間 10:00~11:30

★ひなまつり会

★製作:おひなさま製作

★お誕生会: 2月生まれのお友だちをお祝いしましょう

写真入りお誕生カードをプレゼント

がらやんランド

2月13日(水) 中央コミュニティーセンター和室 10:00~11:30

- ★親子のふれあい遊び★赤ちゃんマッサージ★ママのストレッチ体操
- ★絵本の読み聞かせ ★赤ちゃん写真フレーム製作 他





2月8日(金)·20日(水)

中央コミュニティーセンター和室 10:00~11:45

★ママたちの希望により、利用しやすい中央コミセンでワイワイキッズ の出前です。支援センターのワイワイキッズ同様に親子の遊び場として お待ちしています。

≪寒さと乾燥が肌トラスルをまねく≫

冬、気温が低下すると、空気中に含まれる水分量が少なくなって空気が乾燥してきます。 すると、肌から水分が奪われやすく、カサカサやかゆみをまねきます。

肌トラブルを防ぐためには、**肌の潤いを守る「保湿」と、空気中の水分量を守る「加湿**」に 気を配らなくてはなりません。

外気にふれるところに多い

肌のカサカサ・かゆみ

子どもの皮膚は大人の皮膚に比べて薄く、バリア機能も弱いため、空 気が乾燥する冬は、肌が乾燥してカサカサしたり、かゆくなることが増 えます。肌の乾燥を放っておくと、皮膚が切れる「あかぎれ」を招いて しまいます。「ほおや手の甲などカサカサしている」「肌荒れの部分をか く回数が増えた」などの姿に気づいたら、保湿ケアに取り組みましょう。



足先に出ることが多い

しもやけ

しもやけは、寒さなどで手足の血管が収縮し、血流が悪くな るために起こります。冬のはじめに多く、普通、徐々に改善し ますが、毎年くり返し発症しやすく、体質も関係すると考えら れています。しもやけができた場合には、腫れた部分を軽くマ ッサージして血流を促します。皮膚がぬれているとしもやけに なりやすいので、水分はすぐに拭き取りましょう。症状がひど い場合には受診をおすすめします。



冬に悪化しやすい > アトピー性皮膚炎

冬は、アトピー性皮膚炎が悪化しやすい季節。乾燥した空気が、アト ピー性皮膚炎の特徴である「乾燥肌」を悪化させるためです。

適切なケアをしていないと、皮膚が乾燥して肌荒れがひどくなるとと もに、かゆみが増してきます。「かゆみのためにぐっすり眠れない」「肌 をかきすぎて血が出る」などのサインに注意しましょう。

