

ぱおぱお ニュース

< 病 気 の 豆 知 識 >

今月は… 『 スキンケア 』 です

寒さがぐっと増してきましたね。暖房を使う季節になると空気が乾燥してお肌もカサカサになりやすくなります。乾燥はかゆみや湿疹の原因にもなるため毎日のスキンケアでしっかり予防していきましょう。

保湿剤の塗り方

入浴すると皮脂なども洗い流されて、皮膚が乾燥しやすい状態になっています。入浴後すぐに保湿剤を塗りましょう。

塗るときのポイント

- ・入浴後できるだけ早めに塗りましょう。 **(5分以内が効果的)**
- ・少量を薄く塗るのではなく、**少し多いと感じる程度の量**を塗りましょう。
※ティッシュペーパーがお肌にくっつくくらい、または肌がてかるくらいたっぷりに塗ってください。
- ・塗りたい場所に**ポンポンと置いて**から、すり込まずに「なでるように」優しく伸ばします
手のひらで優しくひろげながら塗りましょう。
- ・ひじ、ひざの裏、首、足の付け根のくびれ部分にしっかり塗ってあげてください。

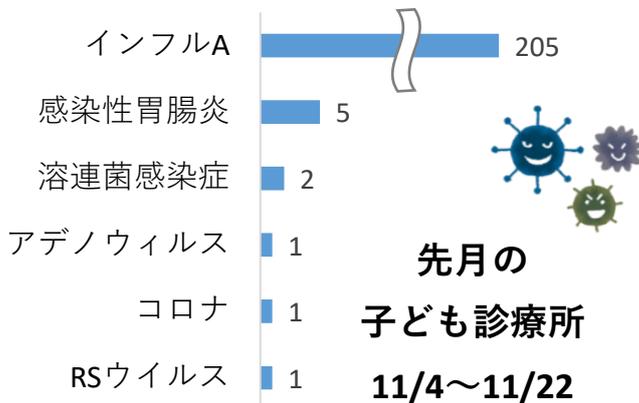


★ 保湿剤の塗る順番は『顔→腕→胸&お腹→背中→お尻→足』がおすすめです！

暖房の使い方にも工夫を
お部屋が乾燥しすぎないように加湿器を
使ったり洗濯物を干して湿度を
保ちましょう。

かゆみが強い、ジュクジュクしている、保湿しても赤
みが続くなどの場合は早めに皮膚科に受診をしま
しょう。症状にあった保湿剤やお薬を使うことで悪化
を防ぐことができます。

< 感 染 症 情 報 >



子ども診療所では…

- ・インフルエンザAのお子さんがとても多く受診しています。特に学童期のお子さんに多くなっています。
- ・検査では陰性ですが発熱しているお子さんもいました。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・インフルエンザのお子さんがとても多くいらっしゃいました。
- インフルエンザA型とB型の入室は同室です。ご了承ください。**
- ・胃腸炎のお子さんもいらっしゃいました。

< 疲れた体はお風呂で癒やそう♪ >



今年も残すところ1ヶ月となりました。年末は多くの人にとって一年を振り返り、新しい年を迎え準備をする重要な時期です。12月は仕事の締めや家庭でのイベントが重なり忙しさの中で心身をリフレッシュする機会でもあります。

今回は充実した年末年始を過ごすため、頑張った自分を癒やすスパや温泉をご紹介します。

○竜泉寺の湯 八王子みなみ野店



天然温泉と14種類の多種多様なお風呂があります。中でも高濃度炭酸泉は竜泉寺自慢の健康長寿のお風呂です。糖尿病・高血圧や冷え症の方、腰痛、膝痛など体の痛みにお悩みの方にもおすすめです。ちびっこの湯というオムツの取れていないお子様限定のお風呂もあります。三歳以下のお子様は無料です。

○昭島温泉 湯楽の里



豊かな水脈で知られる昭島の地に沸いた天然温泉は肌触り滑らかなアルカリ性単純温泉。自然の風を感じながら露天風呂でゆっくりと温泉を堪能できます。お食事処「ごちそう」では店舗仕込みの自家製麺のラーメンが人気！キッズコーナーや広々座敷があり、お子様メニューも充実しています。三歳以下のお子様は無料です。

○小川天然温泉テルメ小川

武蔵野の閑静な住宅街に位置する、日帰り温泉施設。古代ローマ露天風呂の他、テルマリウム、源泉掛け流し露天風呂、人工炭酸泉などゆっくりとくつろげます。



○立川湯屋敷 梅の湯



創業70年を迎える老舗の銭湯です。ジェットバス、電気風呂、サウナ、露天風呂、壺湯、岩盤浴など様々な設備があり、充実した銭湯です。駐車場も10台あります。幼児80円からです。

ちなみに、子どもがお風呂に入ると…

- ①体温が上がり血行が促進され、風邪をひきにくくなる！
- ②良質な睡眠がとれ、丈夫な体が作られる！
- ③体の疲れや老廃物が体外へしっかり流れる！
- ④集中力や記憶力が高まる！

子どもにもいいことがいっぱいです★



子どものお出かけ後などにも温泉プランおすすめです。せっかくの癒やしの温泉、大人もお子さんもリラックスして家族団らんの時間を楽しみましょう♪

保育室のご利用には 事前の登録が必要です！

新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

*** 登録更新をされていない方も、前日予約はできません ***



お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお（月～金 8:30～17:30）
TEL 042-521-2777