

さわやかな秋の風が心地よい季節になりましたね。季節の変わり目で朝晩と日中の気温差があり、体調を崩しやすくなります。気温や天候に合わせて上着を1枚羽織るなどして調整してあげてください。また空気も乾燥してきますので、風邪予防のためにも手洗い・うがいをしっかり行いましょう。



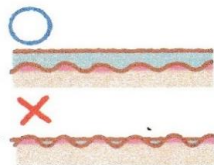
ワンポイントアドバイス

空気が乾燥してくる季節になると肌もカサカサしてくるので皮膚ケアが大切になってきます。今回は皮膚ケアの方法についてお話します。

<軟膏を塗るポイント>

- ・塗る人の手をきれいにする。
不潔のままだと、手についている細菌や刺激物が体についてしまうことがあります。
- ・入浴後、水分を拭き取ってから塗る。
お風呂上がりすぐに保湿剤を塗る必要はありませんが、30分後に前の乾燥状態の肌に戻ってしまいます。入浴でとれてしまった保湿剤をもう一度塗って保湿しましょう。
- ・すり込むのではなく、たっぷりと皮膚にのせるように塗る。

たっぷりのせるように塗ると、でこぼこしている湿疹部分にもしっかり付きまます。すり込んだり、薄く塗ると、湿疹部分には付きません。



- ・目のまわりにもしっかり塗る。
まぶたの上から下に向けて、円を描くように塗ると、目の中に保湿剤が入ることなく塗れます。

<軟膏の管理方法>

- ・有効期限を確認しましょう。
- ・室温が高くなる場合は、分離しないように冷蔵庫で保存しましょう。分離してしまっている軟膏は使わず捨てましょう。
- ・大きな容器の場合は、直接指で取ると雑菌が入りやすいので、専用のスプーンを用意し、小さな容器に小分けして使用するとよいでしょう。

おひるねタイム・・・
みんな早く良くなりますように・・・



自分で組み合わせを考えてブロック遊びやままごとをしています。



先月の利用状況

1日あたり(～人) 7.32人

(多い順) 鼻副鼻腔炎・咽頭扁桃炎・RS・手足口病・胃腸炎

	全体合計	0～2歳	3歳～4歳	5歳以上
高砂市	92人	43人	28人	21人
加古川市	41人	25人	15人	1人
その他の市	6人	4人	1人	1人
合計	139人	72人	44人	23人



病児保育室の詳しいご案内は
こぼやし小児科ホームページを
ご覧ください♪
(院長のブログも掲載中！)

パンフレットも受付にあります！
お気軽に声を
おかけくださいね(〇)

