



12月



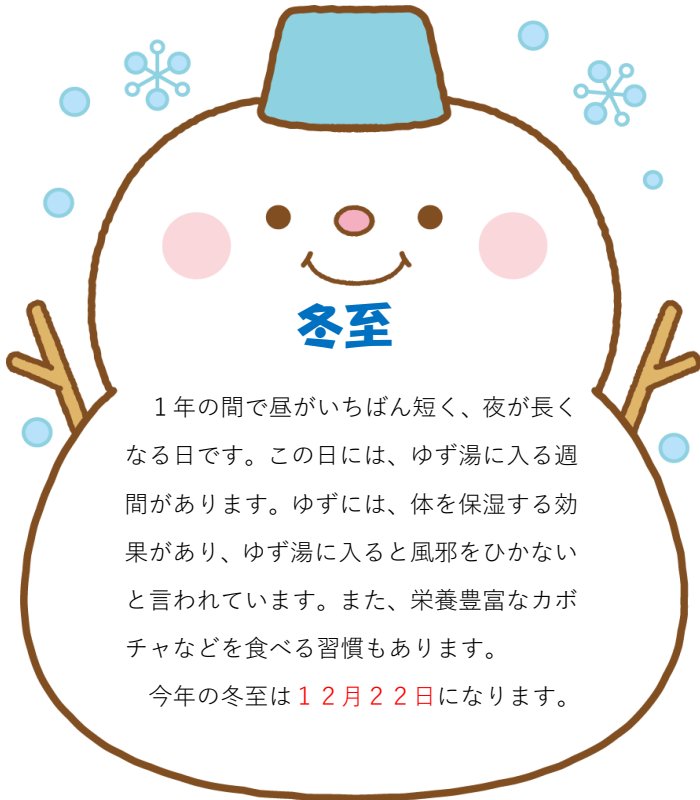
すずらん通信

令和5年度 12月発行 No.99

子ども達にとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分に気を配っていきましょう。

早いもので今年も残り、1ヶ月となりました。今年一年大変お世話になりました。2024年も安心・安全を心がけ、気持ちよくすずらんルームを利用して頂けるように努めて参ります。ありがとうございました。

すずらんルーム 0967-34-9026



冬至

1年の間で昼がいちばん短く、夜が長くなる日です。この日には、ゆず湯に入る週間があります。ゆずには、体を保湿する効果があり、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。また、栄養豊富なカボチャなどを食べる習慣もあります。

今年の冬至は12月22日になります。

低温やけどに要注意！！

痛みや熱さを感じることなく、ゆっくり低温で進行していくのが低温やけどです。

表面は軽症でも、内部はダメージを受けています。カイロやホットカーペットなどを長時間同じ場所に当てていると危険です。

カイロや湯たんぽなどは、直接肌に触れないように布を巻き、ホットカーペットや床暖房の上ではなるべく同じ姿勢のままでいたり、うたた寝をしないようにしましょう。



スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。