



11月2日(いいひふ)は「ひふの日」

季節の移ろいと共に空気も変わり乾燥が気になる季節になりましたね。気がつくとも手足がカサカサしていることはありませんか？
子どもは大人の皮膚と比べて水分を保つ力が弱いため乾燥しやすくなっています。また肌が乾燥するとかゆみが生じるため、子どもは皮膚をかき、肌が傷つくことでさらにバリア機能が低下し、皮膚がますます乾燥を増すという悪循環につながります。
冬が来る前にケアを始めてトラブルを防ぎましょう。

<保湿のポイント>

入浴直後は肌に水分が吸収されている状態のため、保湿剤はお風呂から上がって5分以内に塗るのが効果的です。タイプはいろいろあるのでお子様にとって一番使用感のいいものを選んでください。

「軟膏」と「クリーム」の違いは？

<軟膏の一般的な特徴>

- ・刺激が弱く、肌の弱い方に向いています。
- ・カサカサ乾燥した患部にも、ジュクジュク湿潤した患部にも広く使うことができます。
- ・保湿力が高く皮膚を保護する効果があります。

<クリーム一般的な特徴>

- ・サラツとなめらかで、のびが良くベタつきにくいです。
- ・水で簡単に洗い流せる一方、汗などでも流れやすいです。



およそ手の面積2枚分に塗れます



参考：
第一三共ヘルスケア

インフルエンザ予防接種を受けましょう!!

接種を受けてから抗体ができるまでに約2週間かかります。10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

こひつじの様子

咳や熱で利用する子が多い夏でした(特に手足口、マイコプラズマ) いずれも咳やくしゃみ、ウイルスのついた手指を通じての感染です。

普段から手洗いを

しっかり行いましょう!!

見学日

毎月第3土曜日(8月を除く)

10:00~12:00申し込み不要

10月 19日 11月 16日
12月 21日 1月 18日

利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園
小学校に通う園児・児童
生後3か月頃～小学校3年生まで
基本保育時間 8:30~17:30(月~金)
延長時間 7:30~17:30(別途料金)
(当面の間延長保育はありません)

予約：利用前日 9:00~当日 11:00

こひつじはネット予約になりました。
詳しくはホームページをご覧ください。
※利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可)

医療法人あおぞら会ふじもとクリニック
病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828



こひつじホームページ

東大阪市病児病後児保育事業認可施設

※利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可)

つくってみよう! りんごとレーズンの蒸しパン

- 材料
- ホットケーキミックス 80g
 - 卵 1/2個
 - 油 大さじ1
 - 牛乳 大さじ3
 - 砂糖 小さじ1
 - りんご 1/8個
 - 干しぶどう 大さじ1

- 作り方
- ① ボウルに卵・油・牛乳・砂糖を入れよく混ぜホットケーキミックスを加えさっくり混ぜる
 - ② 1cm角のりんごと刻んだ干しぶどうを加えて混ぜる
 - ③ 蒸し器で10分蒸す

蒸し器がない場合は金網フライパンにキッチンペーパーを敷きカップの高さ1/3程度水を加えてフタをして火にかければ蒸し器と同様になる

