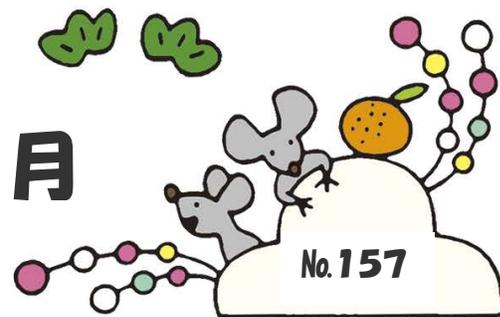


はとぽっぽニュース 1月

発行責任者:中田耕次 2024年1月4日



No.157

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを切る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃がさないようにしましょう。

お風呂タイムで心ほっこり、肌しっとり!



☆乾燥している部分はこまめにクリームを…。

●保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

Point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

温度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟膏(ワセリン)やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うと良いでしょう。

Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。



○38~40度 あったかゆっくい

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

△41~42度 ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

●お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めが良いとは限りません。

はとぽっぽのご利用は、まず電話でご予約をお願いします。

受付時間:平日8時~18時30分 土曜日8時~11時30分

翌日利用の予約:16時半~18時

☎はとぽっぽ直通電話 087-835-2065