

INFORMATION

▼ マザーズクッキング	4日(水)	10:00～12:00	保健センター
▼ リハビリ友の会	5日(木)	10:00～15:00	〃
▼ 幼児教室	6日(金)	10:00～11:30	〃
・風船あそび			
▼ 乳幼児健診	7日(土)	10:00～12:30	〃
▼ こつこつサークル	9日(月)	9:30～11:30	〃
▼ 心の健康を考える集い	11日(水)	13:30～15:00	〃
▼ ふれあいレストラン	13日(金)	10:30～13:00	〃
▼ 心配ごと相談・行政相談	17日(火)	9:30～12:00	〃
・相談電話(090-9439-6550)・3月の担当:丸山正孝			
▼ 赤ちゃん教室	17日(火)	10:00～11:30	〃
▼ リハビリ友の会	19日(木)	10:00～15:00	〃
▼ 介護予防講演会	19日(木)	13:30～15:30	〃
▼ 幼児教室	20日(金)	10:00～11:30	〃
・お楽しみ会			
▼ 介護の会	20日(金)	13:30～15:30	〃
▼ こつこつサークル	23日(月)	9:30～11:30	〃
▼ マザーズ	25日(水)	10:00～11:30	〃
▼ 法律相談			

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。

ご相談の際は事前に連絡をお取りください。

住所 札幌市中央区北4条西20丁目1番28号

橋本・大川合同法律事務所 弁護士 橋本 昭夫

☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403

教育委員会定例会

○日 時/3月25日(水) 午後3時から

○場 所/役場2階議員控室

○問合先/教育委員会総務係 ☎57-2111(内線712)

一般の方も傍聴できます。是非、ご来館ください。

郵便局だよ

「石狩うまいもの産直便」好評受付中!

郵便局では、「石狩うまいもの産直便」を好評受付中です。石狩地域名産のどら焼きやラーメンなどの厳選した美味しいものを取り揃えました。

送料込みのお値段となっておりますので、ぜひご利用ください。



保健師
の
健康一番

乾燥から赤ちゃんの肌を守る スキンケアについて

保健師 浅野 瑛絵

テレビや雑誌で見る子どもの肌は柔らかく、スベスベしているイメージですが、何もしなくてもスベスベという認識は誤っている事をご存知でしょうか?

そもそも皮膚疾患の起こる原因としては「乾燥」+「皮脂の少なさ(バリア機能の低下)」があると言われています。赤ちゃんの肌は、脂漏性湿疹が出やすい生後1ヶ月を過ぎると、カサカサ肌とアトピー性皮膚炎の多い時期に突入します。乾燥が強い時期には「洗浄」「保湿」のスキンケアが重要となります。

洗浄のポイント:

- 100円の泡立てネットでも良いので、手の平に泡を乗せて逆さにしても落ちない位泡立てる。
- その泡を手でなでるように肌を洗う(ガーゼやナイロン生地でごシゴシするのはNG)。
- シャワーはぬるめに、シャワーヘッドを肌に近づけて流す。湯温は新生児なら38℃以下、乳児なら40℃以下にする。

保湿のポイント:

- 入浴後10～15分以内に保湿剤を塗る。
- 乾燥の強い部位には油脂の多いタイプを塗る。
- 夏の間や頭皮にはローションを使う。

☆「保湿」の効果は水分保持、バリア機能の向上、角質の柔らかさを維持するなどがあり、皮膚疾患の原因を取り除いてくれます。保湿剤を塗るタイミングには入浴後の他に①顔や手を洗った後、②食後口を拭いた後、③オムツ部の清拭後にも塗ると保湿効果が高まります。

また、幼児期になり夏の間外で遊ぶ時間が増え、肌の露出が多い時には子ども用の日焼け止めクリームを活用し、紫外線対策も合わせて行うと良いでしょう。

ポイントの中には大人や高齢者の方にも有効なものもあると思います。参考にしてみてください。