



早いもので、今年も残りわずかとなりました。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もあります。体調管理には十分気をつけましょう。

『スキンケア』

○入浴のポイント

毎日の入浴で身体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸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いましょう。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。熱すぎず、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

○保湿剤の塗り方

- ・塗る前には、**手を清潔**にしましょう。
- ・手のひらを使って、こすらずに**優しく**塗り広げましょう。
- ・爪で**肌を傷つけないように**爪の手入れは普段からしておきましょう。
- ・しわの間も**しわを伸ばし**丁寧に塗りましょう。

☆発疹や皮膚のただれ、痒みがある時は、
早目に病院を受診しましょう。



『スキンケア』は親子の『スキンシップ』にもなります。
スキンシップをとりながら肌も綺麗になっていくといいですね♪



年末年始の急病は??

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

「高知県救急医療情報センター」
24時間体制で今、診療している医療機関を紹介してくれます。

☎ (088) 825-1299

「こうちこども救急ダイヤル」
受診が必要かどうか看護師が相談に乗ってくれます。

365日対応、午後8時～午前1時

☎ #8000