

子どものスキンケア

子どもの肌は大人と比べて薄く、皮脂の分泌量が不安定なため、バリア機能が未熟です。そのため、湿疹や皮膚の炎症を起こしやすいので、スキンケアで皮膚を清潔に保ち、バリア機能を整えましょう。

スキンケアの方法

● 洗う・流す・水分をとる

入浴時には、なるべく刺激の少ない石鹸やボディーソープを選び、よく泡立てて、指の腹でやさしく洗ってあげてください。汗や皮脂の溜まりやすいところ（頬、おでこ、首周り、耳の裏、わきの下、ひじの内側、太ももの付け根、ひざの裏側）も忘れずに洗いましょう。洗い終わったら、石鹸が残らないように十分に流しましょう。お風呂から出たら、皮膚にタオルをやさしく押し当てて、水分をとりましょう。
※入浴時以外でも、朝起きた時や汗をかいた時などに濡らしたタオルで全身を拭いてあげましょう。



● 保湿する

保湿剤はお風呂あがり、着替えの時など、1日の中で2～3回程度、顔も含め身体全体に塗ってあげましょう。皮膚が乾燥し細菌やウイルスなどが身体へ侵入するのを防ぎます。塗る量はしっとりするくらいが目安で、夏はローション、冬はクリームなど、季節によって保湿剤の種類を変えてもよいです。特に保湿は新生児期から始めることで、アトピー性皮膚炎になりにくいとされているので、お子さんの皮膚を守るためにも、保湿をしましょう。



問 健康推進課 ☎ 63-1113

子どもの栄養相談会

「野菜を食べない」「あまり噛んでいない」「これって、偏食？」など、子どもの食事についての困りごとありませんか。子どもの成長に大切な「食事」が楽しい時間になるよう、気になることがあればご相談ください。学校給食センターと小児科のある医療機関の栄養士がアドバイスします。皆さんの参加をお待ちしています。



日時 10月23日（土） 10時45分～ 場所 宿毛文教センター 2階 会議室1

申込締切 10月22日（金）17時15分まで

問 健康推進課 ☎ 63-1113

読み聞かせ講座

大人のための読み聞かせ講座を開催します。読み聞かせの基本的な方法を学び、本の紹介も行います。「子どもに本を読んであげたいが、どのようにすればよいか分からない」という方や「普段、読み聞かせを行っているが、もう一度基本を確認したい」という方もぜひご参加ください。申し込みが必要となりますので坂本図書館までご連絡ください。皆さんのご来場をお待ちしています。



日時 11月13日（土）14時 場所 宿毛文教センター 2階 会議室1

参加費 無料 定員 15名程度 講師 高知こどもの図書館理事

※新型コロナウイルスの状況により、中止となる場合があります。

主催 高知こどもの図書館

問 坂本図書館 ☎ 63-2654