



寒い冷たい時期から、一雨ひとあめ温かい空気が湿気を伴ってやってきます。コロナ禍の中でどのご家庭も家の片づけができたようなニュースも耳にしますが、お子さんがいるとなかなかできないのも実情ですね。またこどもの成長は早く、去年着ていたものがピチピチになって買い替えなければならないこともあるでしょう。早めの衣替えにチャレンジして梅雨対策に取り組んでみませんか？

ベビーマッサージについて

ベビーマッサージと聞くと赤ちゃんだけにするものと思われがちですが、実は年齢の決まりはなく、親子のスキンシップが取れ、子どもだけではなく大人もリラックスしながらマッサージをする事で血行が良くなり、ホルモンバランスを整えてくれる効果もあります。

また、マッサージを続けていくことで浅い呼吸から深い呼吸へと変化して、夜の眠りが深くなり長時間ぐっすり眠れる習慣がつくようになるとも言われています。人によっては触られると苦手と感じる部位もあります。そんな時は触る圧を強くしたり、触れても大丈夫な部位から始めてみるのも良いですね。

パレットでは6月の活動でベビーマッサージを行っていきます。

親子でのふれあいを楽しみながら、夏のプールに向けて着脱の練習にもつなげていきます。



肌の状態

乳幼児の肌は皮脂分泌が少なく、そのため乾燥や刺激には弱く、保湿力が弱いのが特徴です。また、十分な免疫力がついていないため、皮膚感染症にかかるケースもよく見られます。乾燥肌のことを『ドライスキン』と呼び、乳幼児はドライスキンになりやすいとされます。肌からの水分蒸発を防ぐ皮脂が少ないため、夏もエアコンによって、乾燥肌になりやすく、バリア機能が低下することで肌トラブルになることもあります。



こどものスキンケアについて

1.お風呂の温度はややぬるめに設定する

お風呂の温度は38~39℃がおすすめ。熱すぎるお湯だと、皮脂の油分が飛んでしまい、入浴後に肌が乾燥しやすくなります。

2.入浴時の体の洗い方の注意点

- ①石鹸の過剰使用：石鹸は少量をお湯でしっかりと泡立てることで汚れが落ちやすく、洗浄成分もすすぎやすくなります。
- ②体のこすり過ぎ：手で洗うか、肌への刺激が少ない柔らかい浴用タオルで洗いましょう。入浴後、体をふく時にも、タオルでゴシゴシこすらないように気を付けてください。

3.保湿剤との付き合い方

乾燥対策として、入浴後に保湿剤を使いますが、使用感の良いものを選ぶとよいでしょう。日頃から子どものスキンケアに気を配ることで、乾燥肌の予防や病気の早期発見にも繋がります。トラブルで悩んでいるときは早め医師に相談してください。

引用：『小児の皮膚トラブルFAQ』末廣豊、宮地良樹・編（診断と治療社）

※見学・体験の対応行っています。月～金(祝日含む) お電話ください

〒869-0422 熊本県宇土市入地町163番地1 (田山産婦人科さんの左隣です。)

児童発達支援事業所 パレット宇土 電話 0964-27-4869 児童発達支援管理責任者 長谷川