

すくすくだより



年末年始、お休みが長期に渡るご家庭も多いと思います。普段は、お忙しいお父さん、お母さんもお自身の体を休めつつお子さんとゆっくり大切な時間を過ごしていただけたらと思います。

さて、寒さも一段と厳しくなり、皮膚のカサカサや痒みを感じていませんか。大人はもとより小さなお子さんは、肌のバリア機能が未発達で、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため肌が荒れます。乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹、アトピー性皮膚炎の悪化など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。今回は、スキンケアについてです。

これで安心！冬のスキンケア

入浴



①やさしく洗う

皮膚の表面のよごれは、皮脂に付着したほこりや土、汗です。これらの物が残っていると刺激となり、かゆみが出現するため、洗い流すことは必要です。ただし、強く洗うと、皮膚の角質まで傷つけてしまい、ますます乾燥症状が強くなります。

- ・よく泡立てた洗浄剤で軽くなでるように洗う。
- ・石けん、または弱酸性かつ低刺激性のボディソープを使う。
- ・洗浄剤はよくすすいで落とす。

②温度はぬるめ

温まるとさらにかゆみが増すことが多いため、38～40℃にし、長湯をしない。

③入浴後

やわらかいタオルで軽く押さえるように拭き、なるべく早く保湿剤を塗る。

保湿



①入浴後なるべく早く保湿する

お風呂上がりの肌は、しっとり潤っているように感じますが、時間とともに肌の表面から水分が蒸発し乾燥します。

- ・目安としては10分以内に保湿が原則。
- ・市販の保湿クリームなどで全身を保湿する。
- ・特に乾燥や肌荒れの気になる部分には、ワセリンなどを使用すると効果的です。

②ワセリンの使い方

- ・コツは、少量を薄くのぼすこと。
- ・手の平にとり、両手をこすり合わせて温め、その手でカサカサした部分になでて皮膚になじませる。
- ・少し時間がたつと、しっとりしてくるため、最初は少し物足りないくらいの量でストップする。
- ・ベタベタ感が気になる場合は、拭き取りましょう。

その他



環境を整える

部屋の湿度を50～60%に保ちます。加湿器がない場合は、部屋に濡れタオルなどをかけましょう。

1月の健診日程のお知らせ

- ◎4か月児健診 (受付 9:00～10:30)
毎週火曜日：9、16、23、30日
- ◎1歳6か月児健診 (受付 12:50～14:00)
毎週水曜日：10、17、24、31日
- ◎3歳児健診 (受付 12:50～14:00)
毎週木曜日：4、11、18、25日

【場所】ほいっぴ 【電話】39-9160

対象者の方には、健診日の1か月前にご自宅に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。

年末年始緊急医情報



※この緊急医制度は、かかりつけの医師が都合の悪い時にご利用ください。
※医師の都合などで一部変更することがあります。受診前に必ず医療機関への電話確認をお願いします。
※各科により診療時間が異なるため注意してください。

日時	内科・小児科	歯科	外科		耳鼻咽喉科	眼科	
			昼：午前9時～午後5時	夜：午後5時～午後10時	午前9時～午後5時	午前9時～午後5時	
12/29 (金)	昼	午後8時～ 翌朝午前7時	午後8時～ 午後11時	小石整形外科クリニック(つつじが丘1)	66-5514	吉見耳鼻咽喉科	弥生病院
	夜			クリニックいちょう(草間町)	35-7117	(野依台1) 25-7688	(弥生町) 48-2211
12/30 (土)	昼			大岩クリニック(向草間町)	45-1013	こんどう耳鼻咽喉科	小島眼科医院
	夜			成田記念病院(羽根井本町)	31-2167	(大清水町) 29-3433	(西小池町) 45-4908
12/31 (日)	昼	午前9時～ 正午	午前10時	塩之谷整形外科(植田町)	25-2115	田中耳鼻咽喉科	豊橋南藤井眼科クリニック
	夜			弥生病院(弥生町)	48-2211	(中浜町) 48-8733	(植田町) 25-7111
1/1 (月)	昼	午後1時～ 午後5時	午後5時	伊藤医院(小池町)	45-5283	藤原耳鼻咽喉科クリニック	かきはら眼科クリニック
	夜			岡村クリニック(佐藤2)	65-4100	(駅前大通1) 56-1385	(つつじが丘2) 63-5139
1/2 (火)	昼	午後8時～ 翌朝午前7時		木村整形外科(牧野町)	45-9925	ハタノ耳鼻咽喉科	エモア眼科
	夜			福井脳神経外科(立花町)	21-7001	(上地町) 63-8733	(駅前大通1) 54-0481
1/3 (水)	昼			東岩田いとうクリニック(東岩田1)	69-3500	西村耳鼻咽喉科医院	はた眼科クリニック
	夜			東岩田いとうクリニック(東岩田1)	69-3500	(上伝馬町) 55-5165	(飯村北1) 64-1777

【診療場所】内科・小児科：豊橋市休日夜間急病診療所 48-1110 (豊橋市中野町字中原100番地「ほいっぴ」内) ※30分前に受付終了
歯科：豊橋市休日夜間・障害者歯科診療所 39-9177 (同上) ※30分前に受付終了

※上記の時間以外は下記にお問合わせの上、受診してください。

●外科・耳鼻咽喉科・眼科→豊橋市民病院(Tel.33-6111)

広報とよはし 12月号、1月号もあわせてご覧ください。