

すこやか生活習慣

スキンケア

皮膚は体全体の表面を覆い、体内の大切な組織を保護して、外部からの刺激や有害物質などから体を守る働きをしています。

「スキンケア」とはこのような役割を果たしている皮膚を、健康な状態に保つことをいいます。スキンケアは、顔の皮膚を対象としたものや女性の化粧、湿疹の手当てだけにとどまりません。老化などでしみやしわができたときに、きちんと対処し皮膚を健やかに保つことも大切なスキンケアです。

●スキンケアの基本

季節によって私たちの皮膚は変化しています。皮膚は老化とともに乾燥しやすくなったり、色が黒ずむ、しみができるなどの変化が起こります。皮膚の老化を抑えて、健康に保つためのスキンケアの基本は次の3つです。

・皮膚の乾燥を防ぐ

皮膚が乾燥すると表面がカサカサして小じわの原因になったり、かゆみが出たりします。特に湿度が低くなる冬は、加湿器を使うなど室内の環境に注意したり、保湿薬を塗って乾燥から守ることが大切です。

・紫外線から皮膚を守る

紫外線はしみやしわの原因となります。日焼け止めのローションやクリーム、日傘、帽子などで、紫外線が当たらないようにガードします。

・皮膚を清潔に保つ

汗、皮脂、古い角質、ほこり、化粧などによる汚れは、皮膚への刺激となったり細菌が繁殖しやすくなったりなど新陳代謝を妨げます。入浴や丁寧な洗顔で、皮膚を清潔に保つよう心がけましょう。

*皮膚の性質は人により、乾燥肌・脂性肌・混合タイプがあり、保湿薬やクリーム、石鹸などを使い分けることが大切です。

*スキンケアとあわせて、ストレスをさけバランスのよい食事を心がけ、夜は皮膚を休めるために、十分な睡眠をとりましょう。

子育て支援

みんなであそぼう

年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しめましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おおむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者

持ち物…上はき・手ふき・着替え・ビニール袋*飲み物は各自でご用意ください。

場 所	月	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	1	13日(水) バランスボール	14日(木) リズムあそび	27日(水) エアロピクス	9:30 ～ 11:00
		28日(木) リズムあそび	20日(水) バランスボール		
戸塚西 保育所	月	13日(水) たのしいお話	14日(木) たのしいお話	20日(水) エアロピクス	
		28日(木) リズムあそび	27日(水) リズムあそび		

●参加申し込みは1カ月1回となります。

申し込み・問い合わせ

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)

戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 12月7日(月)から)

0歳児サークル「びっころ」 (第3期1月～2月)

市内在住で第1子のかたが対象です。保育所・家庭保育室などに在籍のかたは対象外です。

日程…1月12日・19日・26日・2月9日・16日(毎火曜日)計5回

初めての子育てをするお母さんと子どもの交流・あそびの場です。

(離乳食・子育ての話・ふれあいあそびなど)

時間…10:00～11:00

対象…第3期は平成21年2月1日～6月30日生まれの子どもです。

*往復はがきで申し込みください。応募者多数の場合は抽選の上、返信します。

*送付先 南青木保育所 〒332-0031 青木1-4-4

戸塚西保育所 〒333-0815 北原台3-18-10

*受付締切…12月18日(金)必着

園庭開放

12月は4日(金)・9日(水)です。1月は21日(木)・22日(金)です。

申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00(受け付けは9:30～10:00です)

育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

詳細は各保育園に問い合わせください。

●川口駅前保育園(川口1-1-1) ☎222-6011

●川口こども園「のびのび」(安行領根岸1291) ☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083

●フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎291-2713

●汽車ぽっぽ保育園「ぽけっと」(東川口6-8-19) ☎229-6017

健康ガイド

ワンポイントアドバイス

「低温やけど」

川口市立医療センター 皮膚科
医長 伊藤 恵子



寒い季節がやってきました。

これから注意してほしい皮膚

の病気に、低温やけどがあります。

使い捨てカイロ、電気あんか、湯たんぽ、ホットカーペットなど、普段危険を感じることなく使っているものが原因になります。暖かくて快適と感じる温度でも、長時間、体の同じ部分に触れていれば、皮膚は熱による損傷を受けます。皮膚に押し付けるように使用するのはさらに危険です。低温やけどは、低い温度でゆっくり進行するため、熱さや痛みを感じにくく、気がついたときには皮膚の深部まで達する重症のやけどになっていることが多いのです。

痛みを感じないために軽症だと勘違いしがちですが、治るまで時間がかかり、場合によっては皮膚移植などの手術が必要なこともあります。使い捨てカイロはサポーターなどで皮膚に押し付けない、貼ったまま眠らない、湯たんぽも就寝時には布団の外に出すなどの注意が必要です。