



秋晴れの空の中、グンと背伸びをすると気分がすっと爽やかになります。景色は少しずつ秋の色へと変わっていき、気温も落ち着き、肌寒い日も増えてきました。衣服の調整ができるように羽織物などを選んで元気に秋を過ごせるようにしましょう。



## 発熱の時の衣服はどうしたらいいの？

### ・熱が出始めた時

手足が冷えていたり、悪寒で体が震えたりするのは熱が出始めているサインです。

### ・熱が上がり切った時

熱が上がり切ると手足が熱く顔が赤くなります。体が汗ばんで暑がるようになるので、普段通りか1枚薄着にして熱を逃がしやすくしましょう。

たくさん汗をかくので、こまめに着替えをしてくださいね。

## 風邪の時の部屋の温度・湿度は？

- ・温度は夏場25～28度、冬場は23～25度くらいが目安です。
- ・エアコンを使用すると空気が乾燥して喉の痛みや咳の症状が悪化することがあるので、湿度を40～60%くらいに保つようにしましょう。加湿器をつける、洗濯物を室内に干すと湿度を高められます。

## 子どもの皮膚はドライスキン

子どもの皮膚は厚さが大人の半分しかなく、保湿成分である皮脂が少ないため、ドライスキンになりやすいです。ドライスキンになると、皮膚のバリア機能が低下し、病原菌やアレルギーなどが侵入しやすくなります。子どもの皮膚トラブルを予防するために、スキンケアを行うことが大切です。

皮膚を清潔に保つために、石鹸をよく泡立てて丁寧に洗い、皮膚の汚れや汗、病原菌、刺激物を落とします。皮膚を乾燥から守るために保湿剤をたっぷり塗ることをおすすめします。



顔・腕・脚



胸～おなか  
背中～おしり



せっかく保湿ケアをしていても、保湿剤を塗る量が足りていないとその効果は半減してしまいます。量の目安は赤ちゃんの顔で5円玉大、腕や脚は1本に対し5円玉大、胴体はおなか側と背中側各500円玉大くらいが目安です。塗った後、肌がツヤツヤ光るくらいが適量といえます。

### アレルギー外来（完全予約制）

日時：毎月第1金曜日 午後14:00-16:30

担当：富山大学 足立陽子医師（アレルギー専門医）

予約：小児科外来44-1446（直通）までお電話ください。

### 足立医師からのメッセージ

赤ちゃんにはスキンケアが大切です。ケアの実際をYouTubeでご覧下さい！



	保育時間	保育料 (税込)	昼食
1日	8:30～17:00	2,200	希望者は別途300円
午前	8:30～12:30	1,100	
午後	13:00～17:00	1,100	なし

