

新緑が美しい爽やかな季節になりました。  
入園、入学、新級など新しい生活となったお子さんは少しずつ慣れてきた頃でしょうか？ 緊張がほぐれ少し疲れが出てきたかもしれませんね。十分に休息をとり、戸外で体を動かしてストレス発散しましょう。

5月から紫外線は強くなってきます。  
紫外線対策もしてお出かけをしましょう。



子育て中のちょっとしたことを経験からお伝えしたいと思います。

＜オムツかぶれになってしまったら・・・＞

オムツの上で大きめのスポイト（鶴首スポイトのような容器 写真右）に入れたぬるま湯で洗い流してコットンやガーゼでぽんぽんとやさしく水分を取りましょう。



できるだけ乾燥させてからオムツをつけると良いですね。

やわらかいうんちの時は座浴で洗う方法もあります。

おしり拭きを使うとこすれてしまう場合もあるので気をつけましょう。

クリームなどを塗ってケアと予防をしても良いですね。クリームは肌に合わない場合もあるので慎重に試してください。

＜離乳食のいろいろ・・・＞

調理したものを小分けにして冷凍しておくとう便利です。初めはだしの味で食べるようなイメージの薄味が良いでしょう。味付け前の親の食事を上手に利用するのも良いでしょう。食事量や内容にバラつきがあっても、1日、又は1週間のトータルでバランスが取れていればOKとしましょう。お口をあけて食べさせてもらっているお子さんも、だんだん自分で食べたがるようになります。でも初めはこぼしてしまうことも多いでしょう。そんな時はあらかじめ周りに新聞紙を敷いておいて終わったら丸ごと捨てると後片付けが楽で良いですね。

食べることの楽しさをお子さんと一緒に味わってください。

