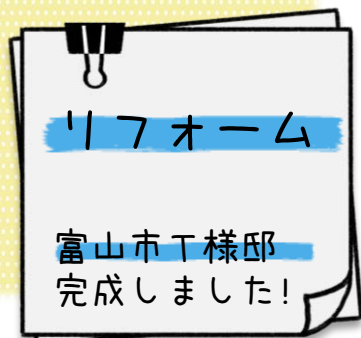




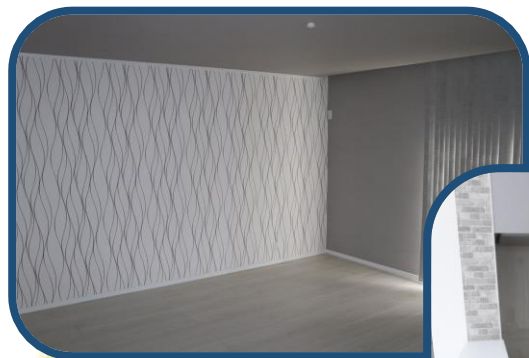
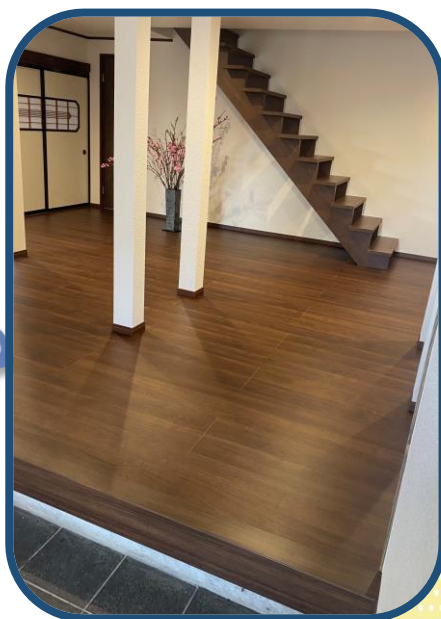
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
			ゴールデンウィーク休業			
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

家づくり勉強会

5 2023 May



玄関前のお部屋を壊してオープンスペースに!!
開放的な空間になりました♪



壁の1面に柄を取り入れたアクセントクロス。大胆な柄が個性的な雰囲気を演出します。

Instagram



@HIKAGE_KOUMUTEN.WORKS

Follow me



ECOな暮らし

身近なアルミホイルの使い道etc

アルミホイル3原則！



巻く

ガスの
ゴム管



油に弱いガスのゴム管は、アルミホイルを巻いて保護する。油も汚れも寄せ付けないうッドアイデア！汚れたら、新しいものに取り替えるだけ。

丸める

排水溝



アルミホイルを排水溝に丸めて入れておくだけで抗菌作用を発揮し汚れやぬめりを分解してくれます。

落とす

魚グリル



汚れがこびりついた魚焼きグリルは、クシャッと丸めたアルミホイルでゴシゴシこすればきれいになります。



- ・食品をアルミホイルで包むと冷気が伝わりやすく急速冷凍できます。冷凍状態のマグロのサクをそのままアルミホイルで3重ぐらいになるようにしっかりと包んで冷蔵庫の氷温室やチルド室に1日保存すると、氷温熟成が進み美味しさがアップするそうです。
- ・アルミホイル20cmくらいをクシャクシャにしてから広げ、ごぼうを包むようにして軽くこすると、泥を落としながら皮をむくことができます。生姜の皮もOK！

CHILD REARING



ともに子育て

－ 子どもの肌を守るスキンケア －



春は心地よい気温や天気にも恵まれる日が多く、気持ちも穏やかになる季節ですね。しかし、アレルギーや肌荒れが起こりやすい季節でもあるのです。赤ちゃんや子どもにとっては、春のアレルギーとして代表的な花粉だけでなく、紫外線やホコリなどもトラブルを起こす大敵なのです。5月号では、そんな春のトラブルから子どもを守るために大切なスキンケアについてお話しします。



トラブルを起こしやすい子どもの肌

子どもの肌は大人よりもとても皮膚が薄いと言われています。赤ちゃんは尚更です。皮脂の分泌量も安定しないため、トラブルを起こしやすくなってしまいます。特に春や季節の変わり目は肌に対する刺激も多いため、アレルギー性物質が体内に入りやすくなります。子ども達は身体全体を使って遊ぶ分、1日を通して沢山汗をかいています。特に赤ちゃんは寝ている時間が長く、汗や分泌物が首や皮膚の間のしわに溜まりやすく、オムツの中も汚れやムレがこもりがちです。子どもの肌荒れはこうした汚れから起こり、さらに荒れた肌はアレルギー物質も入り込みやすくなってしまうというメカニズムです。

1

まずは きちんと洗うこと

子どもの春のアレルギー対策や肌荒れ対策に大切なことは、まず皮膚についての汚れをしっかりと落とすこと。そのためには、石鹸などを用います。低刺激の石鹸やナチュラル素材のものを選ぶなどして、しっかりと皮膚と皮膚の間まで洗ってあげましょう。洗う際はしっかりと泡立てて、泡で優しく洗うのがポイントです。



2

肌を守るための スキンケア

しっかりと汚れを落とした後は「肌を守る」ためにも、きちんと保湿をしてあげることも忘れてはいけません。汚れと一緒に肌の油分も落ちた風呂上がりには、赤ちゃんの肌にも優しいローションやクリームなどを使い、皮脂が落ちてしまった肌をしっかりとバリア出来るようスキンケアを行いましょう。お風呂上がりはもちろん、食後の口を拭いた後など肌が乾燥していると感じたタイミングでこまめに保湿してあげると良いでしょう。



3

間接的ケアも大切

現代はとてもアレルゲンが多く、ハウスダストやダニなどもお家に沢山潜んでいる可能性があります。寝具やソファなどは温床と言われています。天日干しをすると花粉が付着するため、避けたいという家庭もあるでしょう。そんな時は布団乾燥機で温風を通し、掃除機で吸い上げるなどの方法もあるので家庭にあった方法で、子ども達をアレルゲンから守りましょう！

