

図書館

★へいこうろう!

新着本のご案内

〔一般書〕

されど時は過ぎ行く(北方謙三) 武土猿(今野敏) トロムソカラージュ(谷川俊太郎) 煉獄の使徒(上・下) 馳星周) 運命の人(3) 山崎豊子) 絶望ノート(歌野晶午) ラストサマー(アン・ブラスシエアーズ) 悪魔の調べ 上・下(ケイト・モス) 貧困の僻地(曾野綾子) 世界の果て(中村文則) てのひらのメテオ(夏樹静子) 神去なあな(日堂(三浦しをん) 介護現場はなぜ辛いのか(本岡類) 世紀のヒロインだつて悩んでる(桑原恵美子) 字幕の花園(戸田奈津子) 精神科医ミツルの妄想(八分香山リカ) 映画女優に恋して(名村峻) きりこについて(西加奈子) マリリン・モンローという女(藤本ひとみ) 大きな約束(続椎名誠) ムサシ(井上ひさし) 男と点と線(山崎ナオコ) 徒然王子 第2部(島田雅彦) 最終目的地(ピーター・キャメロン)

〔児童書〕

恐竜がくれた夏休み(みやみねかおる) ねこの根子さん(あさのあつこ) アリクイ(ありえない) (斎藤洋) おとつさんのちず(ユリ・シユルヴィツ) ヒロシマのいのちの水(野村たかあき) ねずみくんといっしょ(はははは) (上野紀子) ブーン(養老孟司) ずつと、そこにいるよ(早見裕司)

毎週土曜日
14時00分～
おはなしかい開催

話題の本

『かあちゃん』

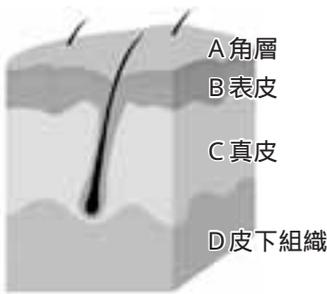
(重松 清/著)

いじめていた親友が自殺をうけて学校を去った。残された僕は罪を背負い、罰を受けて、一人の老いた「かあちゃん」にであつた。子どもが子どもに教えてくれたことを母に伝えられたことを描く長篇小説。

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

健康メモ

夏のこどもの肌対策



皮膚の構造

夏到来、紫外線やウイルス感染など皮膚にとつてトラブルが起こりやすい季節となりました。特に子どものスキンケアについて考えてみましょう。

《肌の構造と新陳代謝》
皮膚は表面に近いほうから『表皮』『真皮』『皮下組織』の三層からなり、表皮の最も外側を『角層』といいます。

角層は皮膚の『保湿機能』や、細菌やウイルス、科学物質など体に不要なものの侵入を防ぐ『バリア機能』を担っています。子どもの皮膚は薄く生まれただけの新生児では大人の半分の厚みしかありません。『角層』も薄いため、保湿機能もバリア機能も壊れやすい状態です。さらに、新陳代謝も盛んなため皮脂等に絡んだ湿疹もできやすい状態にあるといえます。



《子どもも必要!? 紫外線対策》
少量の紫外線は皮膚でビタミンDを作る働きがありますが多くなると放射線と同じように皮膚の組織の性質を変えてしまいます。子どものころ浴びた紫外線の影響が何十年も経て、皮膚がんや白内障などの発症頻度を高めるといわれていることから子どもの紫外線対策は重要といえます。

紫外線の多い10時から12時までの外出を控える。
野外で遊ぶときは日陰を選ぶ。
外出時は長そでや七部そで、襟付きのシャツなどで体を覆う部分の多い服を選ぶ。
帽子のつばが7cm以上あるものを選ぶ。(麦わら帽子は効果的)
日焼け止め剤の使用(SPF15以上で紫外線散乱剤タイプ)

《家庭でできるスキンケア》
低刺激性の石鹸を泡立てて泡で包みこむように洗います。ゴシゴシこすらないことが大切です。
肌のしっとりしている入浴後に、保湿剤などを塗りましょう。保湿剤は市販の低刺激タイプか、すでに皮膚トラブルがある場合は病院で出されたものを使用しましょう。

長引く皮膚のトラブルは、自己判断せず専門医の診察を受けましょう。

保健師 酒井香奈子

