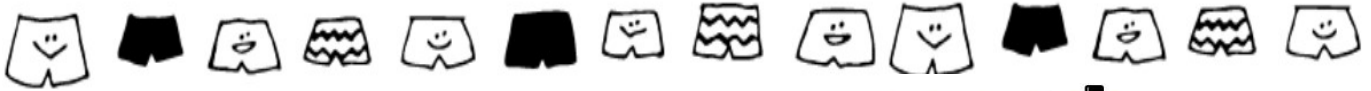




やまくら通信



2023年を迎え、あっという間に1カ月が過ぎました。卒業や進級も近づいてきて、新しい思いが膨らむ春が近づいてきてますね。準備の時期ですね。くれぐれも、お体に気を付けて、元気に来所していただけるようクラ・ゼミでもより一層感染予防に努めてまいります。



発達支援研究所山本所長



こんなとき、どうしたらいいでしょう？

乾燥・花粉と気になる季節に



暦の上では春到来！しかし実は、一年のうちで最も湿度が低く、肌の乾燥は最高潮に。また、スギ花粉は2月から飛散し始め、3月～4月にかけてピークを迎えます。乾燥と花粉の肌荒れスパイラルに陥らないために、乾燥の予防や対策が大切です。

ある自閉的な女の子のほんとうにあった話

自閉当事者の大内さんに教えてもらいました。



乾燥がピークに達し、花粉も飛び始めるこの季節は、乾燥や花粉から肌を守ることが大切！乾燥から守ってバリア機能を保つためにうるおいをしっかりと閉じ込めるケアを入念に。さらに花粉をしっかりと落とす&ガードするケアを取り入れるのがおすすめですよ。

当事者だからわかる当事者の気持ち

2月のケア3カ条

- 【その①】うるおいを残して花粉などの汚れをきちんと落とす
- 【その②】花粉から肌を守る保湿ケアを
- 【その③】バームで密封保湿ケア



さあ、春に向けてうるおい力を高めましょう☆

こどもサポート教室「クラ・ゼミ」山形

錦町校 023(674)0300 南栄校 023(674)6577 天童校 023(665)5611
 松波校 023(666)3344 寒河江校 0237(84)6226



営業日:月曜日～土曜日

営業時間:10:00～19:00

