

# ジュンマミーズ倶楽部

*Jun Mammys' Club*

ジュンマミーズ倶楽部は出産を控えた妊婦さん、産後のお母さんとジュンレディースクリニックをつなぎ、すべてのお母さんに幸せな子育てをしてもらいたいという願いから生まれた情報誌です。

## 助産師からのメッセージ

じめじめとした梅雨の時期、お肌はべたつき気持ちは何となく憂鬱・・・でも、かわいい赤ちゃんに会える日を楽しみにこの梅雨を乗り切りましょう。今回は、じめじめ時期のスキンケアについてのお話をします。

### ～お手入れのポイント～

#### 1. 肌を清潔に保つ

汗をかいて時間が経つと、肌の雑菌と一緒に痒み・においの原因になります。シャワーを浴びるかぬるま湯で絞ったタオルで汗を拭いてください。冷たいタオルは、一時的に血管が縮まり痒みが治まり気持ち良いのですが、再び血管が広がり余計に痒くなってしまいます。気を付けましょう。

#### 2. 下着を着ける

肌の痒みや暑さによって、下着を着けることが煩わしくなっていませんか？

エアコンにより身体が冷え過ぎていることはありませんか？

妊娠中の冷えは、お腹の張りや足のむくみなどを招くことがあります。下着は汗を吸い取るだけでなく、保温の役目も果たしてくれます。

身体を締め付け過ぎないもの、また汗を吸いやすい綿100%のものがおすすめです。

痒みが強い時は、むやみにかいてしまうと傷や症状の悪化につながりますので、妊婦健診時に医師に相談してください。



次号は、紫外線対策についてお話ししたいと思います！

## 傘をお貸ししています

ジュンレディースクリニック小平・千里丘では、突然の雨などの時にご利用いただける傘をご用意しています。

お気軽に受付までお声掛けください！



## ～あなたの声を聞かせてください～

### 今回のテーマ

**「赤ちゃんのお世話で大変だったことは何でしたか？  
何だと思えますか？」**

ジュンマミーズ倶楽部ではあなたからの声をメールで募集いたします。頂いた内容は本誌に掲載させていただくことがあります。ご意見お待ちしております。

※掲載をお約束するものではありませんのでご了承ください。

**jmclub@jun-ic.com 宛て(受信専用)にお送りください。  
HPからもアンケートにお答えいただけます。**