

ミニミニ

## ワンポイント情報

### ◎ダニ対策



○そうじ（窓を開けよう）

★掃除機かけ（床・布製ソファ）

★ふきそうじ（棚の上）



※ワンポイント

布のおもちゃ・ぬいぐるみ・クッション等は丸洗いでできるものがあります。

○湿度（定期的に換気しよう）

★目安は 40～60%



※ワンポイント

洗濯物の室内干しはなるべくやめましょう。

○寝具の手入れ

★晴れた日は天日干し

（布団乾燥機は中心部が50℃以上になるもの）

★カバーやシーツ類はこまめに洗濯



※ワンポイント

週に1回は寝具の裏表に掃除機をかけましょう。

## アレルギー 対策 編



### ◎ペット・たばこ対策

○ペット

★こまめにシャンプー

★寝室には入れない



○たばこ

★禁煙がおすすめ



※ワンポイント

タバコの受動喫煙に注意！  
ベランダや換気扇の下であっても影響を及ぼします。



### ◎スキンケア いつもきれいな皮膚でアレルギーを予防しましょう

入浴のコツ

- ① 石けんをよく泡立てる  
メレンゲ状にする（手にとって逆さにしても落ちないくらいの泡）
- ② 手でなでるようにやさしく洗う  
しわのあるところは伸ばして洗う（首・下あご・手足のつけ根など）
- ③ すすぎはしっかり
- ④ こすらず、押さえふき
- ⑤ すぐに保湿  
保湿剤は肌にのせるようにたっぷりと塗る（ベビーパウダーは必要ありません）

※ワンポイント

湿疹がある場合は、かかりつけのお医者さんに相談して治療しましょう。