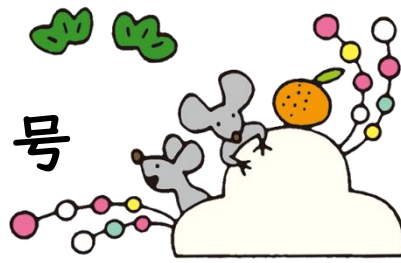




ほけんだより 1月号



令和7年1月24日
認定こども園あおがき
(医)第10号

寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下してしまいます。暖房中は必ず加湿して、保湿剤でのスキンケアも続けましょう。

子どもの皮膚を守るには……

Point
1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。



○ 38～40度
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのほせません。

△ 41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

Point
2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかりと塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point
3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。



子どものスキンケアについて裏面でご紹介していますので参考にしてください。

保湿剤、

使い分けましょう！

夏向き



●ローション
液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

オールシーズン

●乳液

クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。



●クリーム

軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。



冬向き

●軟こう

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

