



# ほけんだより 1月号



令和7年1月6日  
アンジェリカ東品川保育園  
看護師 山崎志帆

あけましておめでとうございます。寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。お風呂に入って、体を洗って、保湿剤を塗って、パジャマを着て・・・少しずつ自分でできるようになりますが、乾燥による皮膚トラブルが増える冬は少し大人が手伝って、すこやかな皮膚を保ちましょう。

## 子どもの皮膚を守るには・・・

### 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。

### 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。



### ③綿のパジャマを着ましょう

#### 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。

### 夏におすすめ

#### ●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。



#### ●乳液

クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ。



#### ●クリーム

軟膏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。



#### ●軟膏

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。



### 冬におすすめ

### ほけんの行事

14～17日…身体測定

17日…0歳児健診