



ほけんだより 1月号

令和6年1月4日 青梅梨の木保育園



新しい年がスタートしました。今年もよろしく願いいたします。
病気やけがに注意して今年も元気に過ごしましょう。

<子どもの皮膚を守るには>

寒くなり肌の乾燥が気になるお子さんが増えて来ました。

冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。子どもの皮膚は、大人よりも表面を覆っている表皮が薄いので、乾燥しやすいです。乾燥すると肌がかゆくなります。また皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、子どもの薄い皮膚は傷つきやすいです。

スキンケアを行い、寒さに負けない強い皮膚を作りましょう。

<お手入れのポイント>

① やさしく洗う

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。

② たっぷり保湿

保湿剤はお風呂上りに塗りましょう。

皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

③ 刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は、綿素材がおすすめです。化学繊維の衣類は、静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激して、かゆみのもとになります。



*毎日ケアをしても肌荒れが続く場合は、受診をして相談しましょう。

*爪が伸びていると、肌をかいたときに皮膚に傷をつけてしまいます。爪は短く切りましょう。

保湿剤、使い分けましょう!

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●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。



●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。



●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。

