

ほけんだより 2月

2025年2月3日発行

聖隷こども園

保育園 保健部会

寒い日が続いていますが、暦の上では立春を迎え少しずつ春に向かっていきます。今年度も残りあと2か月を切りました。一日一日を大切に、そして元気いっぱい過ごせるよう生活リズムを整えましょう。

乾燥が気になる季節 子どものスキンケア

子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもの皮膚は、大人の半分程度の厚さしかなく肌のバリア機能も未熟です。乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため肌が荒れてしまいます。また、皮脂の分泌量や保湿成分も少ないため乾燥しやすいのが特徴です。

バリア機能が弱くなると..

汗や汚れ、カビ、細菌、ウイルス、ダニ、ほこり等の影響を受け皮膚トラブルを起こしやすくなります。また、ほこりの中に含まれる食物の成分が入り込みやすくなりアレルギー発症のリスクにもつながる事もあります。

痒みが続くと..

イライラの原因や集中力低下、睡眠不足になる事があります。



保湿剤の使用量の目安

軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで



およそ手の面積2枚分に塗れます。



ローションでは1円玉大で



乾燥した空気はデリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと痒み、カサカサの原因に！
日常的なスキンケアが大切です。

～スキンケアのポイント～

① 優しく洗いましょう

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。柔らかいタオルで優しく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分です。

② 肌着やパジャマは化繊より綿がおすすめ

化繊は水分を保つ働きが弱いため皮膚が乾燥しやすいです。刺激の少ない綿がおすすめです。また、下着をきちんと着ると保温効果も高まります。

③ 湿度を保ちましょう

湿度が40～60%以下になるようであれば加湿器を使用しましょう。洗濯物を室内に干すのも一つの方法です。



④ 保湿しましょう

お風呂からあがったら湯分を優しく拭き取り保湿クリームを塗って皮膚が乾燥しすぎないようにしましょう。また、乾燥が良くならない場合は皮膚科を受診しましょう。



※『保湿剤の使用量の目安』を参考にして下さい。

保湿剤の使用量は、ティッシュが体にくっつく、または肌がテカテカする程度が目安です。また、保湿剤は季節に関係なく年間を通じて続けることが大切です。