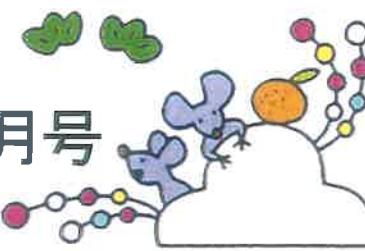




ほけんだより

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。おふろに入って、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

寝る前に熱いおふろに入ると、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も、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。



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。



●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。

冬におすすめ

●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。



ほけんの行事

14~17日…身体測定

17日…0歳児健診