



11月ほけんだより

令和5年11月2日

梶原ピッコロ保育園

看護師

肌寒さを感じる日が増えてきました。気温と湿度が低くなるために、大人も子供も秋から冬にかけて肌が乾燥しやすくなります。特に子供は大人に比べて皮脂腺が未熟で肌の潤いを保つ皮脂の分泌が少ないため、基本的には乾燥肌と言われるます。また皮膚が薄くデリケートであったり、皮膚トラブルを引き起こしやすい傾向にあるため、入浴後や朝の着替えの時などに、こまめに保湿剤を塗るようにしましょう。

正しいスキンケアをし、肌トラブルを予防しよう！

保湿をしっかりと

肌を健康な状態に保つには、「清潔」と「保湿」が欠かせません。1日1回、石鹸の泡でいいねいに洗い、お風呂から出たらすぐに保湿をしてあげましょう。皮膚乾燥を予防するには、保湿剤をしっかり塗る事が必要です。入浴後5～10分くらいの間に塗るのが効果的です。

肌に合う保湿剤を選んでください

保湿剤には水分を保持する作用のあるもの(尿素やアミノ酸、コラーゲンなど)、皮膚のバリア成分を補うもの(セラミドなど)、皮膚を覆ってバリアの代わりにするもの(ワセリンやボディオイルなど)があります。子どもの肌に合う保湿剤を選んでください。アトピー性皮膚炎の子どもは、皮膚が乾燥すると、症状が悪化しがちです。保湿を十分しましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科を受診しましょう。

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

体をこしこし洗うと、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、痒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。

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。



保湿剤、使い分けましょう！



♡ 保護者の皆様へお願い ♡

最近爪が伸びていることでケガにつながる事が多くなっています。お友だちに触れた時に思わぬ傷が出来てしまったりと、怪我につながる事があります。毎日の爪のチェックと爪切りをお願いします。

正しい爪切り方 スクエアカット



① 指先と同じ位の長さで爪の上部分を一直線に切る

② 指先のカーブに合わせて爪ヤスリで角を丸くする

③ 完成

天気によっては気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きいです。この時期は薄手の長袖・長ズボンなど、暑さにも寒さにも対応できる服装をお願いします。



11月の保健行事
15日(水)内科検診
(10月に受けていない方が対象です。)