



ほけんだより

上庄ひいらぎ こども園 11月

急激に寒さを感じるようになりましたね。
乳幼児期の皮膚の特徴は、皮脂分泌が少なくバリア機能が未熟です。
つまり乾燥と刺激に弱く、皮膚の痒みや肌荒れといった皮膚トラブルを
起こしやすくなります。

スキンケアでお子さまの皮膚を守りましょう。

☆風呂の湯の温度は皮膚科学的には38～39℃が理想です。

湯の温度が熱いと皮膚の乾燥を加速させます。

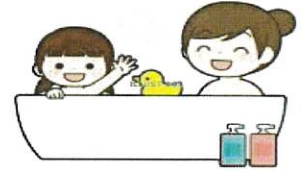
入浴時間は15～20分程度で、お湯に浸かるのは3～5分程度。

☆石鹸は刺激の少ないものを選びましょう。

☆体の洗い方

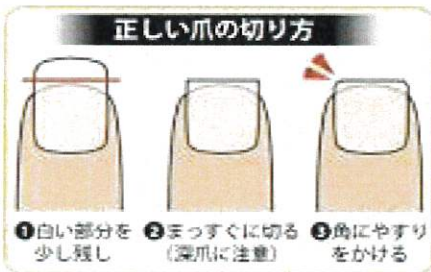
皮膚に刺激を与えないように石鹸の泡で
やさしく洗いましょう ゴシゴシ洗いは止めましょう。

☆拭き方 タオルで水分を吸い取るように押さえ拭きしましょう。



入浴後の保湿の必要性

☆入浴後は5分以内に保湿ケアを行います。
ダメージ(紫外線やほこり、花粉など)を受けた皮膚
にうるおいを与え、皮膚のバリア機能の低下を防ぐため
にも、保湿剤の使用は大切です。
保湿剤も香料や添加物が出来る限り少ないもの
を選びましょう。



正しい爪の切り方

☆爪は指先と同じくらいの長さに切りましょう

深爪していると、足の指に力が入る時、爪の先の皮膚に力が加わり巻き爪
の一因となります。

☆お子さまの爪は週1回はチェックしましょう

赤ちゃんの爪の厚さは大人の半分から2/3で、爪の伸びる速さは大人の倍
程度と言われています。伸びすぎは怪我のもとです。引っかいたり、割れ
たり、剥がれたり、また遊びの途中でお友達を引っかいて怪我をさせたり、
また砂遊びや粘土遊びでは爪の中に汚れがたまり、手洗い後も汚れが取れず
清潔が保てません。

☆お子さまの爪の状況に応じて爪きりを選択しましょう



インフルエンザワクチンの接種について

昨年度はインフルエンザの流行が極めて少なく、そのため今年度の流行が
危惧されています。ひき続きのマスク・手洗い等感染対策と同時に、
体調のよい時にかかりつけ医と相談の上、インフルエンザワクチンの接種の
ご検討をお願いします。