



保健便り 1月



令和7年1月
スマイルキッズ下北沢保育園
病児・病後児保育室下北沢ひよこ園

新年明けましておめでとうございます。保護者様の保育への温かいご理解、ご協力のもと、お子さまと笑顔で新年を迎えることができました。本年もお子さまの健やかな成長を願い、お子さまお一人おひとりの体調を丁寧にみてまいります。本年もよろしくお願いいたします。

今月の保健だよりではスキンケアについてお伝えします。冬は気温や湿度の低下で、お肌が乾燥しやすくなります。毎日スキンケアを行い、健やかなお肌を保ちましょう。



♡ お子さまのお肌はとてもデリケート ♡ 毎日のスキンケアが大切です

お子さまのお肌は大人よりバリア機能が弱く、湿疹や皮膚炎を起こしやすいため、予防のためのスキンケアがとても大切です。お肌についた汚れを石鹸できれいに落とし、保湿をして肌トラブルを防ぎましょう。



肌が
乾燥

カサカサ・白い粉がふく

病原菌や
アレルギーが
侵入

湿疹や
皮膚炎が
起きる



かゆみ・プツプツとした発疹ができる

お肌にかゆみや発疹、赤みがある場合は早めに皮膚科を受診しましょう。症状に合わせた保湿剤や薬を使用することで、悪化を防ぐことができます。医師より園でもケアが必要と判断された場合は、園指定の書類が必要となりますので、園にご相談をお願いいたします。



♡ スキンケアのポイント ♡

石鹸で洗う



1 たっぷりの泡で洗う

汚れを落とすにはたっぷりの泡で洗うことが大切です。

お子さまには泡ででてくるポンプ式の石鹸が使いやすいです。

2 手で洗う

ボディタオルは刺激が強いことがあります。手でやさしく洗いましょう。

3 関節のしわを伸ばして洗う

ひざやひじの内側、耳の裏側、首、手首、脇もしわを伸ばしながら洗いましょう。

4 顔も泡で洗う

お顔はよだれや鼻水、食べ物で汚れやすいためしっかりと洗いましょう。

5 最後にしっかりと泡をすすぎましょう



保湿剤を塗る

1 入浴後すぐに塗る

肌の乾燥を防ぐために、水分を拭きとった後はすぐに保湿剤を塗りましょう。

2 たっぷりと肌にのせるように塗る

擦りこむように塗ると肌を傷つけてしまう恐れがあります。『置く』イメージでやさしく塗りましょう。

【塗る量の目安】

- ティッシュペーパー1枚が肌に張り付く程度
- 肌がつやつやに光る程度



3 しわを伸ばして塗る

体を洗うときと同じように、しわを伸ばして塗りましょう。

