



保健便り 1月



令和8年1月
スマイルキッズ駒繋保育園
病児・病後児保育室 下北沢ひよこ園

明けましておめでとうございます。清々しい気持ちでお子さまと笑顔で新年を迎えることができました。本年もお子さまが健康に過ごしてゆけるよう、保護者様の保育への温かいご理解、ご協力のもと、お一人おひとりの体調を丁寧にみてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今月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、お肌の乾燥やかゆみを訴えられるお子さまが増えてきます。毎日スキンケアを行い健やかなお肌を保ちましょう。

保健目標 (1月～3月)

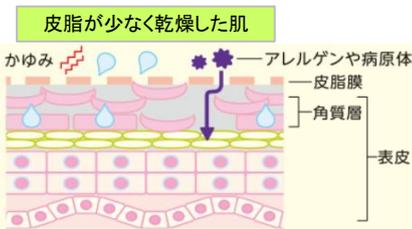


- 生活のリズムを崩さずに過ごす
- 発達過程に応じ、食事、排泄、衣類着脱、身の回りの清潔などを意欲的に行い、達成感を味わう
- 全身運動を行い、身体機能を高めたり、体力の向上を図る
- 健康的な生活リズムを身につけ、安定した生活を送る

スキンケアでお子さまのお肌を守りましょう

お子さまのお肌は・・・

- お肌の厚さは大人の半分ほど
- 大人に比べて皮脂を分泌する機能が未熟
皮脂の分泌が少ない乳幼児の肌は乾燥や刺激に弱く湿疹や皮膚炎が起きやすいです。



スキンケアが大切です！

肌トラブルを予防するためには、お肌についた汚れを石鹸できれいに落とし、保湿をして乾燥を防ぐようにしましょう

スキンケア

洗う



保湿をする

スキンケアのポイント

洗い方のポイント

- 1 たっぷりの泡で洗う**
石鹸はよく泡立てて使いましょう。
- 2 ゴシゴシこすらず優しく手のひらであらう**
ボディタオルは刺激が強いです。手で優しく洗いましょう。
- 3 関節のしわをしっかりと伸ばして洗う**
膝や肘の内側、耳の裏、首、手首、脇の下のしわを伸ばして、おしりは割れ目の間も洗いましょう。
- 4 顔も泡で洗う**
顔はよだれや鼻水、食べもの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**

保湿剤を塗るときのポイント

- 1 入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る**
皮膚の乾燥を防ぐために、できるだけ早く保湿剤を塗りましょう。
- 2 たっぷりと肌に乗せるように塗る**
擦り込むように塗ると肌を傷つけてしまう恐れがあります。優しく均等に塗りましょう。

塗る量の目安

- ・肌がテカテカするくらい、ティッシュペーパー1枚が肌に張り付く程度の多めの量を塗りましょう。

- 3 しわを伸ばして塗る**
体を洗う時と同じようにしわを伸ばして塗りましょう。耳切れしやすい耳元も塗りましょう。

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。