



11がつの ほけんだより

乾燥の季節とスキンケア

子どもは皮膚が薄くて水分が少ないため、大人よりも乾燥しやすく、皮膚の乾燥は、かゆみの原因になります。子どもは、掻き壊すことが多いため、皮膚トラブルを予防するためにも、保湿を心がけましょう。

【乾燥しやすい部位】

乾燥しやすい部位は、頬、首、腕、手、足などの外気にさらされる場所です。これらの部位を中心に、保湿剤を塗りましょう。乳児の場合には全身を保湿するようにします。



【乾燥対策】

乾燥対策には、こまめな保湿が欠かせません。朝の着替えや、風呂上がりのタイミングで保湿剤を塗るように決めておくと1日2回は必ず塗る機会をつくることができます。入浴剤は入浴後から5分以内に塗ると良いといわれています。また、寒くなるとクリームや軟膏はかたくなります。かたいままでは、皮膚にダメージを与えることもあります。塗る前に手の平や甲にクリームを取って、温めてから、やわらかくしてから塗りましょう。保湿剤は市販のものでもよいものがあるので子どもの肌に合ったものを選びましょう。



注意！！ 唇の乾燥と周辺の肌荒れ

唇は皮膚が薄く、皮脂も少ない為、乾燥しやすく少しの刺激でも炎症を起こしてしまいます。また、舌でなめる、歯で唇をこする、上唇と下唇とを押さえつけるなどの動作は唇の荒れにつながります。そうした行動が、見られる場合は、声をかけましょう。

また、乾燥しないように、ワセリンなどを塗って、保湿を心がけましょう。

参考文献:ほけんニュース2024. 11



尿検査のおねがい

今年度2回目の尿検査を行います。対象はきく・さくら・もも組の子ども達です。朝の忙しい時間でたいへんですが、よろしくお願いします。

尿検査提出日 11月21日(木) 予備日 22日(金)

器材は11月20日(水)に配布します。

手洗いの練習をしました

10月に、ブラックライトと蛍光塗料を使って手洗いの練習をしました。洗い残しがあると、手についた塗料がライトに照らされ、子どもたちはビックリした顔をしていましたよ。何度もチャレンジしてくれる子どもさんもいました。手の平はよく洗えていましたが、手の甲は洗い残している子どもたちが多かったです。感染症が流行しやすい季節です。ご家庭でも、子どもたちの手を洗う姿、見てあげて下さいね。

