



乾燥の季節です…

子どものスキンケア

【乾燥しやすい部位】



幼児は皮膚が薄く、保水力も弱いため乾燥しやすく、皮膚は乾燥すると角質層がめくれ、バリア機能が低下してしまうため、異物が入りやすい状態になります。

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ところです。これらの部位を中心に保湿剤を塗ります。また、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、お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。



クリームをぬってみよう

◎クリームをぬるまえはてをあらいます。

◎てのひらにクリームをのせたら、りょうてをこすりあわせます。



◎ぬるところにスタンプをおすようにクリームをのせてよくのばします。

せなかなどじぶんでぬれないところはおうちのひとにやってもらいましょう



※保護者の方へ

- ・お風呂上がりに、やわらかいタオルで優しく水分を拭き取ります。
- ・入浴後から5分以内を目安に、保湿剤を塗るようにします
- ・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、手のひらや甲にとり、温めてやわらかくしてから塗りましょう。

令和6年度(令和7年) 2月 江上保育園 ほけんだより

唇の乾燥と周囲の肌荒れ



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。唇が乾燥すると気になってつい舌でなめてしまい、ますます乾燥してしまいます。歯で唇をこする、上唇と下唇を押さえつけるなどの動作も唇の荒れにつながります。こうした行動が子どもに見られる場合は、声をかけて注意しましょう。

進級・進学まであとすこし

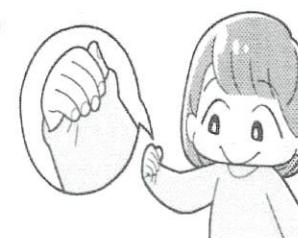
自分でできることをふやしていこう part.2

重ね着するとき

上手に袖を這せるようになろう

上着などを着る時、着ている服のそでが、上がってしまっている子どもさんには声をかけてあげましょう。くり返し教えると、自分でできるようになります。励ましながら、見守りましょう。

①



②



着ている服の袖口をしっかりとつかんで、上着を着た時に巻き上がらないようにします。

袖口をしっかりとつかんだまま、上着の袖に腕を通します。