



ほけんだより 11月号



令和7年11月
おおぞらっこ保育園
看護師 松浦

秋も深まり、暖房器具を使用する時期になりました。気候も乾燥する季節でもあります。最近、園児の皮膚の乾燥が目立ちます。「痒い…」と訴えてくる園児も増えています。しっかり皮膚を見てあげてください。そして冬はいろいろな感染症が流行します。加湿と換気をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

子どもの皮膚を守るには……

Point 1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。
入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point 2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point 3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。

