



保健のページ



乾燥しやすい冬の時期です。今月はスキンケアについてのお話です。

【子どもの皮膚の特徴は？】

- ①皮膚が薄く、新生児では大人の半分
- ②皮脂分泌量が少なく、バリア機能が弱い
- ③角層の水分保持量が少ないため、乾燥しやすい
- ④汗腺の数は大人と同じであるため、汗っかき

⇒実は・・・乳幼児期が生涯でもっとも乾燥しやすく、カサカサになりやすい時期なのです。



では、乾燥肌を防ぐためにはどうしたら良いでしょうか？

基本は洗浄と保湿です。洗浄方法と保湿方法についてご説明します。



【お風呂での身体の洗い方】

- ・ごしごしこすらず、泡で撫でるように洗いましょう。泡立てネットでフワフワの泡を作ると尚良いです。
- ・肌に成分を残さず、しっかり洗い流します。
- ・熱いお湯は体温をあげ、痒みを増進させてしまいます。シャワーも水圧弱めのぬるめがお勧めです。
- ・湯船につかるときは、新生児は 38℃、乳幼児では 38～40℃のお湯に長くても 5 分程度の入浴がお勧めです。湯船につかることで、皮脂膜が溶け落ちてしまうためです。

【保湿剤の塗り方】

- ・入浴後は必ず保湿剤を塗りましょう。
入浴後の角質水分量は、入浴後 20 分までの間にどんどん低下していきます。
- ・湿疹等がある場合には、先に外用薬を塗布します。(特別に指示されている場合はそちらに従ってください)。
- ・保湿剤は、こすらず、優しく、たっぷり塗ります。
- ・全身にはローションのようなさっぱりしたものを、乾燥の強い部分にはクリームやオイルでしっかり保湿をします。
- ・さまざまな保湿剤がありますので、使用感が好きなものを選ぶのも毎日保湿を続けるポイントになります。

★毎日のスキンケアタイムが、楽しいコミュニケーションの時間になると習慣化していきます。

楽しく続けてみましょう★

【要配慮指示書を提出されている方へのお知らせ】

●H30 年度に要配慮指示書を提出している方は、2019/3/31 で有効期限が切れます。
次年度も引き続き、要配慮事項がある方は、主治医から新たに要配慮指示書をご記入いただき、園まで提出いただきますようお願いいたします。

●食物アレルギーへの配慮を要する方は、継続して用紙を使用しますので、返却いたします。
返却された用紙に、変更がある場合も、ない場合も、主治医からその旨を記入いただき、園までご提出いただきますようお願いいたします。

※ご不明な点がありましたら、職員までお声かけください。



看護師より