ほけんだより　１月号

やわらぎ保育園

R6. １月号

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで、新しい１年が幕を開けました。
今年もうがい、手洗い、咳エチケットで感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

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

寝る前に熱いおふろに入ると、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も、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。

保湿剤、使い分けましょう！

	成分	
水分多め		油分多め
さらさら	使い心地	ややかため
やや弱め	持久力	強め

夏向き　←　オールシーズン　→　冬向き

●ローション

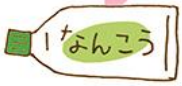
液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

●乳液

クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ。

●クリーム

軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。



●軟こう

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。