



# ほけんだより 12月号



## ●冬のスキンケア

あおぞらルーム

空気が乾燥し、子どもたちの乾燥肌が目立つようになってきました。赤み、肌荒れ、かゆみが出ることもあります。ご家庭でもスキンケアを実践してみてください！

スキンケアの基本は「清潔」と「保湿」です！

### ◇皮膚を清潔に保つ洗い方のコツ◇

皮膚を洗うときには、石けんをよく泡立て、その泡で洗います。泡は洗浄力の目安です。泡立っている＝洗浄力がある、と考えることができます。また、泡には皮膚の汚れをはがし取って包み込む働きがあります。逆さまにしても落ちないくらいの、きめの細かい、しっかりと泡を作りましょう。

きめの細かい泡を作ったら、その泡をたっぷり使って体を洗います。しっかりと手で隅々まで洗いましょう。関節はしわを伸ばしてしっかりと洗います。最後に、泡が残らないように洗い流します。



いい泡とは？  
逆さまにしても落ちない  
くらいの泡です。

### ◇保湿ケアのコツ◇



泡タイプではなくても、液体や固体の石けんでもいい泡が作れます。

◇保湿は、1日2回！

お風呂あがりとはできるだけ早く保湿を。目安は10分以内です。

◇まず『保湿剤』でお肌の保湿を行い、その後『保護剤』で水分の蒸発を防ぐ！

◇塗った後、ティッシュが張り付いて落ちない程度たっぷり塗る！

目安 チューブタイプ・・・人差し指の第1関節分

ミルク・ローションタイプ・・・1円玉大

この量を大人の手のひら2枚分の広さに塗ります。

◇優しくなでるように塗る！こすって塗り込まないように。

#### お肌の『保湿』

ヒルドイド など（ヘパリン類似物質）皮膚に水分を補い、皮膚の角質層で水分を保つ。肌の血行を促進させることで肌の水分の循環や供給を増やす効果をもつ。

#### お肌の『保護』

ワセリン・プロペト など 皮膚の表面に油分で膜をつくることで、肌内部の水分が蒸発するのを防ぎ、外部の刺激から肌を保護する。



### 予防接種後の登園についてのお願い

接種後30分は急な副反応がでることもあるため、医療機関でお子さんの様子を観察し、体調に変化がなければ登園していただいて大丈夫です。一般的に、予防接種のあとは、激しい運動を控えるように推奨されていますが、保育園

では集団で生活するため、お子さん個々のペースで過ごすことが難しい場合もあります。医師から指示があった場合や保護者の方が心配な場合は、ご家庭で過ごすか、休日や夕方に接種すると安心ですね。



### あつという間に伸びる爪！！

〈つめきりが必要なワケ〉

- ・つめがはがれたり、われてケガをします
- ・自分の顔や手足をひっかいてケガをします
- ・お友だちをケガをさせてしまいます
- ・つめの間に汚れが溜まって雑菌が繁殖しやすくなります

子どものつめの伸びる速さは個人差がありますが、大人よりも早く伸びます。つめが指先より長くなってきたら、なるべく早めに切ってあげましょう。