



ほけんだより 1月号



2025年1月6日
昭和ナースリー
看護師



知っておこう！冬のスキンケア

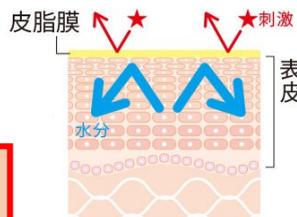
空気が乾燥し、子どもたちの乾燥肌が目立つようになってきました。赤み、肌荒れ、かゆみが出ることもあります。ご家庭でも保湿ケアなど実践してみてください！

子どものお肌はとっても未熟で、1年中カサカサ状態！！！！

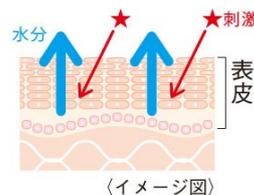
子どもの皮膚の特徴

- ✓ 皮膚が薄い(大人の半分程度の薄さ)
 - ✓ 角層の水分保持能力が低い
 - ✓ 皮脂の分泌量が少ない
- 『バリア機能』が不完全

大人の肌



乳幼児の肌



無防備な子どものお肌は、
保湿ケアで守ってあげましょう！

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。

- お風呂のお湯を熱くし過ぎず(40℃以内)、20分以内の入浴がおすすめ
- 保湿は、1日2回(夜のお風呂あがりはできるだけ早く保湿！)
- 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。
- たっぷり。塗った後、ティッシュが張り付いて落ちない程度。

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

大人の手のひら2枚分の広さ

- 優しくなでるように塗る。こすって塗り込まないように。

肌の基盤がつけられる3歳までに肌トラブルを繰り返すと、一生肌トラブルを起こしやすい肌になってしまうそうです。

我が家では『3歳までの肌は一生モノ！』を合言葉に、子どもたちの毎日の保湿ケアに注力しています！！(自分のお肌のケアが後回しになりがちです...)

『やけど』の事故に気をつけましょう！



乳幼児は心身の発達に伴って急速に行動範囲が広がります。冬になると増える、子どものやけど。

予防するには、子どもの手が届く範囲を把握することです！

熱い食べ物や飲み物・炊飯器・電気ケトル・グリル付きコンロ・アイロン・暖房器具などの置き場所を再検討し、使用時は子どもを近づけないようにしましょう。



昭和ナースリー12月の感染症報告

- ウイルス性胃腸炎 1名(ひよこ)
- インフルエンザ 3名(くま1・職員2)

《もしも、やけどをしてしまったら...》

- ◆ できるだけ早く流水で10分以上冷やす。
- ◆ 刺激を避けるため、容器に溜めた水で冷やすか、患部に水道水・シャワーを直接当てないように。
- ◆ 着ている服などは無理に脱がせずに。
- ★ やけどが広範囲の場合は、救急車を要請を！
(広範囲:体表面積10%以上=片腕・片足以上)