ほけんだより

2026 年 1 月 30 日
佐原めぐみこども園
病後児保育室めぐみ

本格的な寒さがやってきました。気温と湿度が低くなるため肌が乾燥しやすくなります。子供の肌はおとなよりも乾燥しやすいため、日ごろから保湿ケアを行なっていきましょう。今回は「冬の肌トラブル」についてお伝えします。

～冬の肌トラブルと家庭でできる対策～

〈乾燥肌・あかぎれ〉

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がカサカサして粉をふいているようになったり、かゆみのある赤い発疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。
清潔にして、こまめに保湿剤を塗り、肌の保護をしましょう。

〈口なめ皮膚炎〉

唇が乾燥すると気になって、なめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してかさかさになってしまい、唾液によって唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。
なめないように声かけをして、口の周りを清潔にしてワセリンやリップクリームなどを塗って保湿しましょう。

～毎日の保湿ケアをしっかりしましょう！～

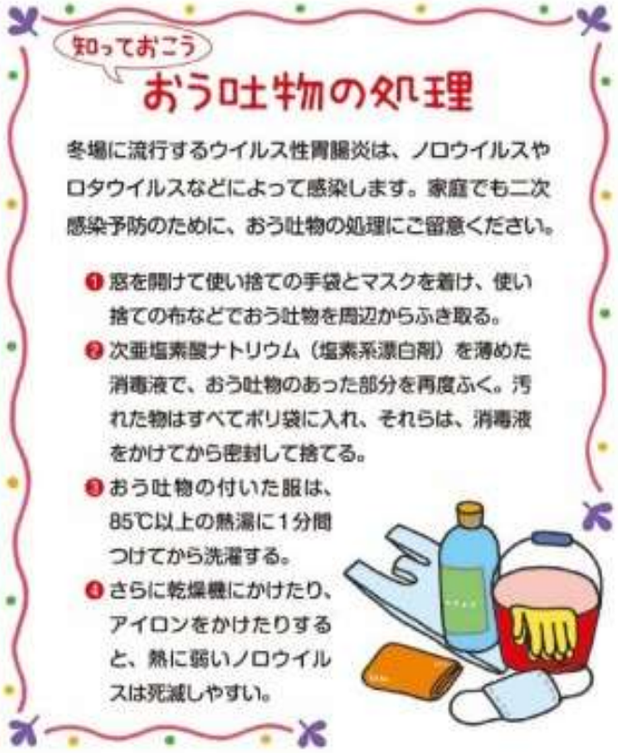
皮膚トラブルを防ぐには、清潔・保湿することが大切です。
①石けんを泡立てて洗う。
②石けんの泡や成分が残らないように十分に洗い流す
③押さえるように優しく拭き、全身にたっぷり保湿剤を塗る
　保湿剤を塗るときは数カ所に分けて置き、指の腹でくるくると円を描くように優しく塗る

【園でよくみる湿疹の予防法】

●おしりの赤み
おむつ替えなどで、おしりを拭いた後は必ず保湿剤を塗りましょう

●口の周りや頬のかぶれやポツポツ
よだれやミルク、食事などの刺激で湿疹ができやすい部位です。ミルクや食事の前に保湿剤を口の周りから頬にかけて塗って保護しましょう

ポイント
湿疹が増えるなど気になる症状がある場合には早めに皮膚科や小児科の受診をおすすめします。症状にあった保湿剤を使用することが大切です。



園からのお願い

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症や胃腸炎等が流行しています。園でも咳や鼻水、発熱している子どもが増えてきました。感染症と見分けがつきにくいため、自己判断はせず病院の受診をおすすめします。
また、ご家族の中で体調を崩している方がいる場合には、
感染拡大防止のため登園前に園までご連絡をお願いいたします。

感染症拡大防止にご協力ください

病後児保育室めぐみ

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の自宅待機期間と注意点をお伝えします。

インフルエンザ・・・・・・発症後５日経過、かつ、乳幼児は解熱後３日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症・・・発症後５日経過、かつ、症状軽快後１日を経過するまで

解熱後もウイルスは排出されるため、症状が落ち着いても自宅待機期間は外出を控えてください。『ほかの人にうつさないこと』が最優先です！

ご不明な点がありましたら看護師までお声かけください。
病後児保育室めぐみのご利用につきましても、お気軽にご相談ください。
☎070-1455-0167　（８時～１７時）