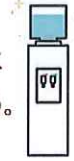
ご家庭の危険箇所

寒い時期は家の中で過ごす時間が増えると思われます。冬にご家庭で起こりやすい事故を紹介します。

●ストーブ

火傷予防に防護柵を用意しましょう。電気カーペットやこたつ、床暖房も低温火傷のリスクがあるので注意が必要です。

●ウォーターサーバー



手が届きやすく、操作も簡単なため、温水による火傷報告があります。ロックを必ずしましょう。

●ドライヤー

操作も簡単でお子さまの興味も高いため、手の届かないところに置いておきましょう。



●洗濯機

ジェルボール洗剤の誤飲事故があります。洗剤は手の届かない場所に置き、閉じ込め防止のため洗濯機の蓋はロックをしておきましょう。



編集後記

こんにちは。健やかな子１・２月号担当の多摩境敬愛保育園の看護師です。

我が家のコンロはガスコンロなのですが、娘が小学生の時、遊びに行ったお友達の家がIHコンロで、使い慣れない娘が熱い鍋を移動したばかりのIHヒーターに触り、火傷をしたことがあります。慣れないためのうっかり事故もあるので、ぜひご注意ください。



おしえて♥ナース「免疫力をあげましょう」

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルス・胃腸炎などいろいろな感染症が流行します。感染症予防として、手洗い・換気だけでなく、免疫力をアップして元気に乗り切りましょう。

① 睡眠をしっかりとりましょう。

② 食物繊維や発酵食品を取り、腸内環境を整えましょう。免疫は腸で作られます。

③ 戸外で元気に遊び、寒さに対応できる力を付けましょう。

④ ストレスも免疫を下げます。ポジティブな気持ちでいると免疫力がアップすると言われています。家族皆さんで笑い合う日々がいいですね。



敬愛学園

URL：http://www.keiaigakuen.com

敬愛保育園	TEL042−663−4017
敬愛高倉保育園	TEL042−645−6057
敬愛フレンド保育園	TEL042−678−2921
敬愛たかお保育園	TEL042−667−1077
敬愛きたの保育園	TEL042−646−1631
多摩境敬愛保育園	TEL042−775−1470
敬愛桃の実保育園	TEL042−770−1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042−637−5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042−646−5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042−669−0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042−669−5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
お気軽にお尋ねください。

Keiai

けいあいがくえん

健やかな子

保健編７号
令和４年度
１・２月号



冬のスキンケア

ご家庭の危険箇所

おしえて♥ナース「免疫力をあげましょう」

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen

冬のスキンケア

冬は、外は冷たく乾いた空気・室内は暖房で乾いた空気で、皮膚が乾燥しやすい時季です。お子さまの皮膚は薄く、バリア機能や水分を保持する機能が未熟なためとてもデリケートで、乾燥による皮膚トラブルを起こしやすいです。健やかな皮膚を保つためにもスキンケアはとても大切です。

スキンケアの重要性

■スキンケアとは？

スキンケアとは、皮膚を洗って皮膚についたアレルゲン、汗、かゆみを与える刺激物を落として清潔にし、保湿剤などを塗って乾燥を防ぐことです。皮膚トラブルを未然に防ぐためにスキンケアを毎日続けることが大切です。

■スキンケアはいつから？

理想は生まれてすぐからです。３歳までにしっかりスキンケアをすることできれいな肌をキープする力がつくと言われます。生後２か月から毎日全身のスキンケアをした赤ちゃんは、乾燥した部分だけ保湿していた赤ちゃんと比較してアトピー性皮膚炎の発症リスクが下がるというデータがあります。

保湿剤の種類

○軟膏　油分が多く、乾燥する冬に効果的ですが夏はべたつきが気になります。
○クリーム　軟膏より水分が多くのびが良く、一年中使いやすいです。
○ローション　水分が多く夏は使いやすいですが、冬は効果が物足りないです。

※使用量（大人の手のひら２つ分の面積を塗るときの目安）

- 軟膏は１円玉大の量
- クリームは大人の人差し指の先から第一関節までの長さ



スキンケアの２大ポイント

◎体を洗うときのポイント



- お湯の温度は 38℃が目安です。
- 石鹸をよく泡立て、たっぷりの泡で洗いましょう。
- 関節部分もよく洗います。
- 石鹸をよく洗い流しましょう。
- からだを拭くときはごしごしこすらず水分を吸い取るように拭きましょう。

◎保湿のポイント

- 保湿のタイミング

① お風呂上り（15 分以内）② おむつ替えのとき ③ 着替えのとき ④ ミルクや食事の後　などが理想です。平日でも登園前、帰宅後、入浴後などこまめに塗ると効果的です。



- 乾燥している部分だけでなく、全身に塗りましょう。
- 首、耳の裏、わきなどは塗り忘れがちです。
- お腹や背中など広範囲な部分は手のひらで塗りましょう。
- 保湿剤を塗る量（目安）は、ティッシュが皮膚に付く、または皮膚がテカテカ光る程度にたっぷりです。
- 食物が口のまわりに付くと赤くなるお子さまは、食前にも口のまわりに保湿剤を塗り、膜を作って保護する方法もあります。