

病児保育だより 冬号

西脇こども園 病児保育室

冬の乾燥した空気は、様々な皮膚トラブルをおこしやすくなります。デリケートな子どもの肌は乾燥しやすく、放っておくとかゆみが出たり、カサカサになってしまいます。日々のケアをしっかり行い体調管理にも注意していきましょう。

冬の子どものスキンケア

寒くなって空気が乾燥してくると、皮膚のカサカサが気になりはじめます。特に子どもの皮膚は大人より薄く皮脂が少ないため乾燥しやすく、肌トラブルも起こしがちです。毎日のスキンケアで気持ちよく過ごせるよう心がけましょう。

冬の皮膚トラブルを予防するためには・・・

- 厚着をさせないようにしましょう。
- 室温、湿度の調節をこまめにおこないましょう。
冬の室温は20℃～23℃、湿度は60%が目安です。
子どもの身体を触って汗をかいていないか、冷えていないか確認しましょう。
- 汗をかいたら拭いて、着替えましょう。
- 毎日入浴して肌を清潔に保ちましょう。



スキンケアの基本は、**清潔**・**保湿**・**紫外線防御**です。

かぶれて赤くなっていたり、かきむしっている場合は、小児科や皮膚科で診てもらいましょう。

清潔に保つ

皮膚を洗いすぎないこと、こすらないで洗うことがポイントです。お風呂ではゴシゴシ洗わず、石けんを泡立てて優しく洗いましょう。

たっぷり保湿

入浴後、できるだけ早く保湿することがポイントです。肌に湿り気があるうちに保湿剤を使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。

紫外線

一年中地上にふりそそいでいます。冬は夏ほどではありませんが、長い時間戸外に出かけるときは、日焼け対策をして、紫外線から皮膚を守りましょう。

病児保育室では、絵本やおもちゃ、ブロック、折り紙やお絵描き、DVDなど、体調に合わせて遊べます。



病児保育の予約がスマホからできます。Webで予約をするには利用者登録が必要です。詳しくは病児保育予約のホームページをご覧ください。



Merry Christmas