



# ほけんだより 1月号



令和7年12月26日  
慶光保育園

お風呂に入って、体を洗って、保湿剤を塗って、パジャマを着て……少しずつ自分でできるようになりますが、乾燥による皮膚トラブルが増える冬は少し大人が手伝って、すこやかな皮膚を保ちましょう。

## 子どもの皮膚を守るには……

### Point 1

#### やさしく洗いましょう



#### 入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。  
入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

#### 体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

#### 寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

### Point 2

#### 保湿しましょう

#### 背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



### Point 3

#### 綿のパジャマを！

#### 化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。

