



令和7年11月28日
しらゆり保育園
看護師 奈良



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。クリスマスや年末年始のお休みと、楽しみがいっぱいの月ですが、生活リズムを崩さず、感染症にも気をつけながら体調管理には十分気をつけましょう。

冬に増える皮膚トラブル

○乾燥によるかゆみ・湿疹

冬の訪れとともに空気が乾燥する季節になり、乾燥した皮膚を掻きむしってしまうことも。これからの時期は乾燥肌によるトラブルを起こしやすくなります。ポイントをおさえたスキンケアを行い、肌を健やかに保ってあげましょう。

子どもの肌は大人より薄く、すぐ乾燥します。スキンケアのポイントは「清潔」と「保湿」です。

◆**清潔** 肌を健やかに保つためには、まずは汗などの汚れをおとし、肌を清潔にすることが大切です。しかし、肌は洗いすぎず、こすらないで洗うことがポイントです。入浴はぬるめのお湯にし、タオルで拭く際は優しく包むように拭きましょう。



◆**保湿** 保湿剤は入浴後5分以内に塗り、使用量の目安は人差し指大の保湿剤の量で、およそ手のひら2枚分の範囲を塗りましょう。保湿剤が塗れているかの目安は、ティッシュをのせて貼りつく程度です。

園では手洗い回数が多いため、手の甲のひび割れが増えます。おうちでの保湿をぜひお願いします。

生活リズムが乱れやすい時期

12月はイベントが多く、あわただしい時期です。そのため、「家ではいつもよりグズグズ、、、」

「朝なかなか起きられない」などの変化がみられることがあります。

これは、

- ・ 寒さ
- ・ 行事が多いこと
- ・ 日照時間が短いこと、などが重なり、子どもが疲れやすくなるためです。

◆寝る前の10～15分のスロータイム(部屋を暗くし、テレビやスマホなしの時間)を作ると、自律神経が落ち着き、翌日の体調が安定します。

