



ほけんだより

1月
(第8号)



令和 7年1月 14日
認定こども園犬伏幼稚園

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。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、冬は少し大人が手伝ってすこやかな皮膚をたもちましょう。

お風呂タイムでバほっこり、肌しっとり!



○ 38～40度
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

△ 41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

● 体はやさしく洗いましょう

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。

● 入浴剤は刺激がないものを

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。

お風呂から出たら……

● 保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。