



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。クリスマスやお正月を元気に過ごすためにも、生活リズムが乱れないよう、早寝早起き、規則正しい食事や排便を心掛けましょう！

子どもの皮膚を守るには・・・

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。室内の設定温度は 20℃程度を目安に、なるべく足元を中心に温めるようにしましょう。また、湿度が 50%以下になると皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、湿度調整を行いましょう。

Point 1

お風呂の温度は 38～40℃
体を温めすぎると皮膚の潤いが流れ落ちます。
ぬるめのお風呂でゆっくり温まりましょう。

Point 2

体はやさしく洗いましょう
体をごしごし洗うと、皮膚のバリア機能まで落としてしまいます。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

お風呂タイム



お風呂から出たら...



Point 3

お風呂上がりは保湿を
大人の手に保湿剤を出して、少し温めてから体に塗り広げましょう。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 4

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良いでしょう。

保湿剤、使い分けましょう！



しもやけ

しもやけは、繰り返す寒冷刺激によって血管の循環が悪くなることで起こります。1日のうちの寒暖差が 10℃前後になると発症しやすくなるとされ、真冬よりも初冬や初春に多いのが特徴です。手足の指や耳など、体の抹消部分が赤紫色になって腫れ、かゆい、痛いといった症状を伴います。ぬるま湯で温め、その部位をほぐすようにマッサージし、血行改善を図りましょう。血流を改善する市販のクリーム等もあります。また、防寒をしっかりと行い、濡れた手袋や靴下は早めに乾いたものに取り換えるなど、予防することが大切です。



先月の子どもの様子

発熱・鼻水

