



年明け早々積雪もあり、子ども達は喜んだことでしょう。寒い日や空気が乾燥した日が続きますが、感染症予防に努めましょう。また血行促進のためには、湯舟で温まり、皮膚トラブルには大人が手伝って保湿し、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

寝る前に熱いおふろに入ると、
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ん
とも、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！

化織より綿がおすすめ

化織のパジャマは乾きやすいですが、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。



～冬の服装について～

子どもの服装や靴は、活発に遊べるという点を
優先しましょう。

【衣服】

*冬でも汗をかくことがあるので、肌着は吸湿
性の良いものにしましょう。

*薄手の重ね着が機能的です。

重ね着は服の間に空気の層ができ、保温性が
高まります。

*着脱しやすい服装で、親子でストレス軽減！

【靴】

*きつ過ぎず、緩過ぎずが理想的です。

つま先のゆとりが5mmあれば足の指が自由
に動かせるサイズです。かかとがしっかりし
ていて、柔らかくクッション性がある靴底が
お勧めです。

◎服装や靴によって、けがを未然に防ぐこと
もできます！

冬こそ意識！「日光浴」

「寒いから・・・」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか？太陽の光を浴びないと不足してしまうものがあります。不足するものは、ビタミンDとセロトニンです。カルシウムを吸収しやすくしたり、怒りや不安などを抑えるホルモンが増え、幸せを感じやすくなります。1日15～30分を目安にしましょう。

