



令和8年1月発行
江東めぐみ幼稚園

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

体をこごし洗うと、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ので、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。



～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。かかとがしっかりといて、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せんか？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。

