おいしい木の実

令和６年２月号

北区立西ケ原南保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会

寒い日が続いていますが保育園の園庭では子どもたちが遊ぶ声が響いています。寒さに負けず園庭を駆け回って鬼ごっこやしっぽ取りを楽しんだり、マラソンに取り組んだりと、体を動かして元気いっぱいです。

暦の上では立春を迎え、少しずつ冬から春へと季節が移っていきます。短い時間でもお子さんと一緒に戸外に出て、身近な自然に触れながら遊んでみてください。きっと、親子で春の訪れを感じられることと思います。

知っておこう！ 冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。園でも日常的にお子さまのスキンケアに気を配っていきますが、ご家庭でも、外出から戻ったときやおふろ上がりなど、保湿ケアを心がけていただくよう、お願いします。

子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発しんなど、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。

スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなることがあります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることで外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがありますので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することもあります。

気をつけよう！ しもやけ

しもやけは、皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。手足を急な温度変化にさらさないように、気をつけましょう。

✕ はだしのまま冷たい床を歩く

○ フローリングやタイルなど冷たい床の上では、靴下や室内履きを履く。

✕ はだしのまま靴を履く

○ 靴を履くときは、必ず靴下をはく。

✕ 寒い所であそんでいて、急にお湯で手を洗う。

○ 手足を洗う場合は、ごくぬるいお湯に。