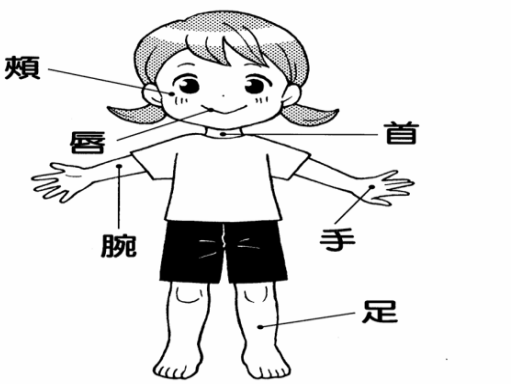
ほけんだより

千代田区立いずみこども園　令和８年１１月

子どもの皮膚は、大人よりずっと薄く、水分を保つ力も皮膚をうるおす皮脂も十分にはありません。そのため、乾燥しやすく、特に冬は冷たい空気や気温の変化、暖房による室内の乾燥などで、皮膚のトラブルが起こりやすくなります。

乾燥しやすいところ

皮膚が乾燥すると、角質層の水分や油分が失われます。すると、皮膚のバリア機能が低下し、異物が入りやすくなり、炎症につながることもあります。肌のかさつきは、保湿が必要なサインです。特に頬、首、腕、手、足などは、外からの刺激を受けやすく、乾燥しやすいところなので、保湿を心がけましょう。



乾燥する時期におこりやすい肌トラブルについて

・乾燥肌



乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたり痒くなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がカサカサして粉をふいたようになったり、痒みのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にして、こまめに保湿剤を塗り、肌を保護するようにしましょう。

・口なめ皮膚炎



唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してカサカサになってしまいます。このように、唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを【口なめ皮膚炎】と言います。なめないように声掛けをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめに塗って、保湿を心がけましょう。

・しもやけ



しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで、血行が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなって痒みを伴います。予防のために、野外では手袋や靴下、帽子などを身に着けさせましょう。また、手足が湿って体温が下がるとしもやけになりやすいので、吸湿性のよい靴下をこまめにはきかえさせ、足が冷えないようにします。しもやけになった時は血行をよくする軟膏やステロイド軟膏を塗り、ひどい場合は皮膚科で診てもらいましょう。

次頁あり

保湿をしっかりと行いましょう。



皮膚の乾燥を予防するには、保湿剤をしっかり塗ることが大切です。
入浴後、5～１０分ぐらいの間に塗ると効果的です。
子どもが自分で保湿剤を塗れるようになっても、手の届かないところは、
大人がサポートしてあげるようにしましょう。

肌に合う保湿剤を選ぶようにしましょう。

保湿剤には、水分を保持する作用のあるもの（尿素やアミノ酸、コラーゲンなど)、皮膚バリア成分を補うもの（セラミド)、皮膚を覆ってバリアの代わりをするもの（ワセリン）があります。
子どもの肌に合う保湿剤を選ぶようにしましょう。



アトピー性皮膚炎の子どもは、皮膚が悪化すると乾燥しがちです。保湿を十分にしましょう。
痒みを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。

秋の健診について

下記の日程で健診を行います。
また、幼児クラスは歯科健診を行いますので、当日はご家庭でしっかりと歯みがきをして、健診を受けましょう。

乳児クラス【ひよこ組　あひる組　つばめ組】
内科健診　令和８年１１月５日（木）９：３０～

幼児クラス【もも組　ばら組　ゆり組】※歯科健診開始時刻までには、登園をお願いいたします。
歯科健診　令和８年１１月９日（月）９：３０～

参考文献・引用文献 少年写真新聞社刊 ほけんニュース