



すくすくだより



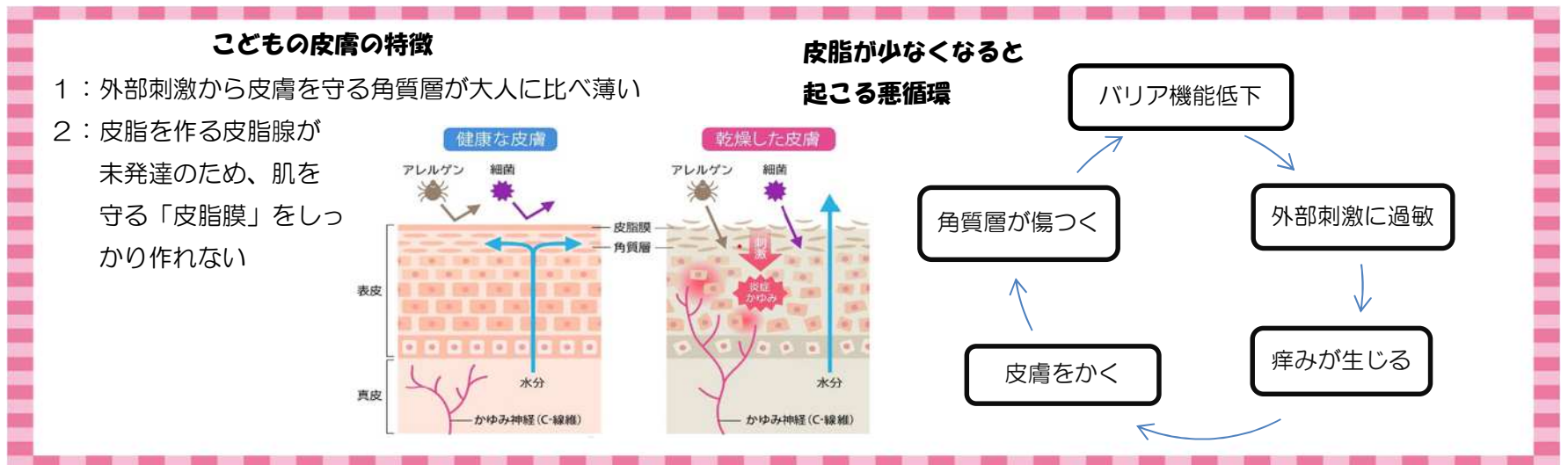
2025年11月号



秋も深まり木々の葉も赤や黄色に色づき、冷たい北風に冬の到来を感じる時期になりました。

冬の風は、冷たく乾燥しています。肌のバリア機能が未熟なお子さんは、乾燥によってさらに機能が失われ、皮膚がかさついたり白く粉を吹いたりしがちです。乾燥肌が悪化するとあかぎれや発疹など、様々な皮膚トラブルが起こります。スキンケアを行い皮膚トラブルのない肌を目指しましょう。

冬の乾燥肌を防ごう！



スキンケアの基本は、清潔と保湿

入浴



- ① やさしく洗う
 - よく泡立てた洗剤で軽くなでるように洗いましょう。
 - 石鹸、または弱酸性かつ低刺激のボディソープを使うようにしましょう。
 - 洗剤はよくすすいで落としましょう。
- ② 温度はぬるめです温まるとさらにかゆみが増すことが多いため、38～40℃程度にし、長湯をしないようにしましょう。
- ③ 入浴後やわらかいタオルで軽く押さえるように拭き、なるべく早く保湿剤を塗るようにしましょう。

保湿



- ① 入浴後なるべく早く保湿する
 - 目安としては5分以内に保湿しましょう。
 - 市販の保湿クリームなどで全身を保湿するようにしましょう。
 - 特に乾燥や肌荒れの気になる部分には、ワセリンや尿素剤などを使用すると効果的です。
 - 湿気が充満しているお風呂場で水気をすばやく吸い取り、その場で保湿することが一番効果的です。
- ② ワセリンの使い方
 - コツは少量を薄くのばすことです。
 - 手のひらにとり、両手をこすり合わせて温め、その手でカサカサした部分になでて皮膚になじませます。
 - ベタベタ感が気になる場合は、軽くふき取りましょう。

その他



- ① 爪を短く切るお子さんに「掻いてはダメ」と言ってもなかなか我慢するのは難しいことです。掻くことで肌を傷つけ、更に肌のバリア機能を低下させてしまうため、予防のためにも爪は短く切るようにしましょう。
- ② 環境を整える部屋の湿度を50～60%に保ちます。加湿器がない場合は、洗濯物の室内干しも効果的です。
- ③ ビタミンを多く摂取するビタミンA・B・C・Eを意識して摂取しましょう。冬は汗をかく機会が少ないため水分も意識して摂取しましょう。



～こども保健課からお知らせ～
乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。手洗い後はしっかりと水分をふき取りましょう。就寝時は、ハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋や靴下を身に着けることも予防につながります。

