

ほけんだより no.5

2026年1月
イートンちどり保育園
看護師 鶴田

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。おふろで温まつたら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

おふろタイムで べほっこり、肌しっとり！

おふろに入る前には……



● 部屋を暖めておきましょう

せっかくおふろで温まつても、部屋が寒いと湯冷めてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

おふろから出たら……

● 保湿しましょう

おふろ上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

Point 1

大人の手も温めて

おふろ上がりの温かい肌に、冷たい手で触ると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。



38～40度 あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

41～42度 ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

● おふろの温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからおふろも熱めがよいとは限りません。

Point 2

油分の高い保湿剤が おすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥やすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

保湿剤、使い分けましょう！

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き
●ローション
液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

オールシーズン
●乳液
クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ。

冬向き
●クリーム
軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。

●軟こう
油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。