



守山ユニット（守山・瀬古・小幡保育園）

エリア支援保育所だより

令和2年11月 第4号

秋も深まり散歩をするのにもいい季節になりました。かたや朝晩の気温差のある時期でもあります。気温の変化や体の調子にあわせて着ている服の種類や枚数などの調節をして、元気に過ごせるといいですね。最近では外出するのにも気をつかうことの多い状況ですが、笑顔で過ごせる時間が少しでも増えるといいですね。



秋・冬の健康

0.1.2歳の肌は……

汗かき

大人より体温が高いため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

しっとりからかさかさに

刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

◆お問い合わせ・相談◆ 平日9:00~17:00

守山保育園エリア支援保育所 TEL 791-5318

瀬古保育園エリア支援保育所 TEL 793-3707

小幡保育園エリア支援保育所 TEL 791-1323

★今月は守山保育園が担当しました。次号（1月号）担当は瀬古保育園です

☆各保育所で、相談ができます。子育て情報も紹介しています。

