



1月のほけんだより

令和8年1月発行

認定きららこども園

新年あけましておめでとうございます。今年も、子どもたちが元気で楽しい毎日を過ごせるよう、健康管理に関する情報をお届けします。今年もよろしくお願いいたします。

カサカサ注意報、出ています！

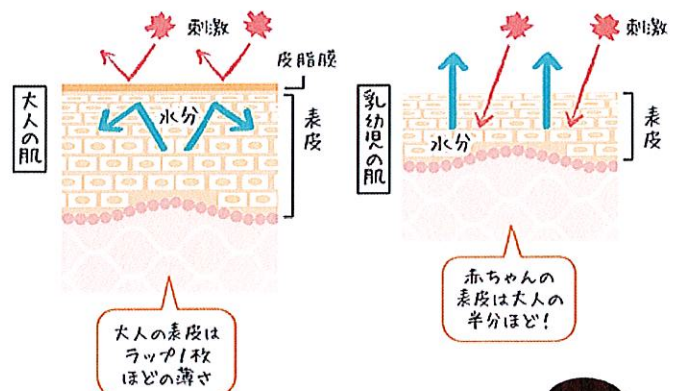
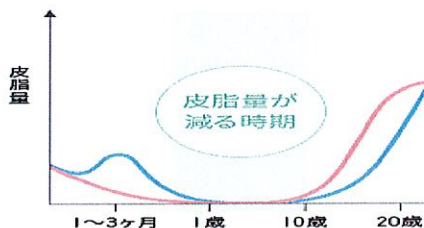
1月は寒さが一段と増す季節ですね。沖縄は雨もよく降りますが、気温が低いと空気は水を含みにくいです。そのため、他の季節に比べると乾燥しやすいと言われています。

そして、子どもは大人よりも肌がカサカサになりやすくなります。前回のアレルギーと皮膚のケアに関連して、今回は子どもの肌について詳しく話していこうと思います。

なんでカサカサになるの？

じつは、子どもの皮膚は・・・

- 大人の肌に比べて約半分と薄い
- 肌の保湿成分(セラミドやアミノ酸など)が少ないため、水分が逃げやすい
- 皮脂が少ない



そのためこどもは、カサカサになりやすく、肌のケアがこの時期大切になっています。でも、色々な肌のケア用品が出ており、どれを選べばいいか分からなくなりますよね。

そこで、今から保湿剤を選ぶ時の目安をお伝えしていこうと思います。

保湿剤選びのポイントは2つ！



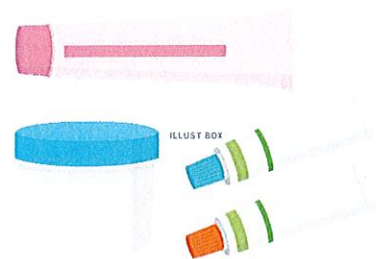
1 肌に水分を取り込み、乾燥を防ぐもの

へパリン類似物質製剤

持続的な保湿、血行を良くする作用、炎症を抑える作用がある

セラミド配合クリーム

肌のバリア機能を整え、水分を保つ力を高める作用がある。



2 肌に膜をはり水分が逃げるのを防ぐもの

ワセリン製剤

皮膚に膜を張り、水分の蒸発を防ぎます。刺激が少なく、安い。

※汗の蒸発も防いでしまうため、塗る場所や量には注意が必要です。



子ども自身の肌質や季節に合わせた保湿剤を選んで、カサカサ肌を予防していきましょう♪

≪12月の感染症情報≫

インフルエンザ1件、溶連菌感染症1件、風邪等による発熱18件、他感染症の報告はありませんでした。