



おおきくなあれ 春号

令和7年5月
世田谷区子ども・若者部保育課
編集：看護師業務連絡会

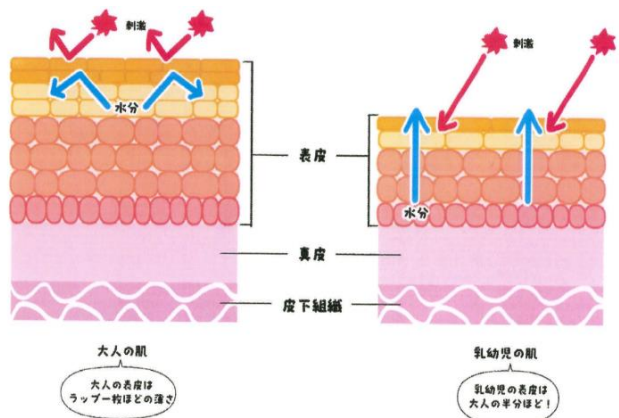


乳幼児のスキンケア

花粉、汗、紫外線…。肌トラブルのリスクが高まる春～初夏だからこそ、毎日のスキンケアで乳幼児の肌を健康に保ちましょう。

【子どもの肌の特徴】

- ① 季節を問わずカサカサ状態
皮脂量が少なく大人の約 1/3
- ② 肌の厚さは大人の約半分です未熟
- ③ 代謝が高く暑がりです汗っかき
- ④ 紫外線に弱い



【外的刺激（花粉や紫外線など）から肌を守ろう】

花粉

2～4月に飛散しやすい「スギ」と4・5月に飛散しやすい「ヒノキ」は皮膚への刺激となり、痒みや花粉症の原因となります。

スキンケアをすることによって皮膚のバリア機能を守ることができます。



紫外線

乳幼児は、体を守るためのメラニンを作り出す力が弱く、大人以上に紫外線の影響を強く受けます。0～5か月の頃は日傘やつばのある帽子、薄手の上着などで肌の露出を防ぎましょう。

生後6か月を過ぎたところからは乳幼児向けの低刺激の日焼け止めを登園前や外出前に塗りましょう。



毎日スキンケアをすることで未熟な肌も健やかな状態に保つことができます。
ケアの大切さに気づいた今日から、スキンケアを習慣にしましょう。

スキンケアのポイント

入浴後・洗顔後は肌がしっとりしている5分以内に保湿しましょう

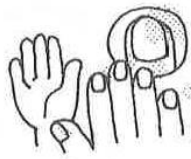
入浴時はナイロントオルやスポンジでゴシゴシ洗わず、手で泡立てて優しく洗いましょう



保湿剤の使用量の目安
ローション：一円玉の大きさ
クリーム：指1節分
で両手の面積くらいの広さが塗れます



爪が長いと皮膚に触れた時に細かいひっかき傷になることがあります
爪は短く切り、やすりをかけましょう



【登園・外出前のスキンケア】



蚊などの虫が気になる季節

清潔にする



保湿剤



日焼け止め



虫よけスプレー

この順番に塗ると効果的です。



おおきくなあれ（保育園の保健だより）バックナンバーは
←こちらからご覧いただけます