

まちの保育園 吉祥寺の子育て情報誌

# まちのこどもと

第一四号..二〇二六年一月



今年度も残りわずかとなってきました。気温や湿度の低い日が続き、お外が大好きな子どもたちにとってはしもやけや乾燥・咳が出るなど辛い季節です。冬場の対策をご紹介しますと思います。

## しもやけ（霜焼け）とは

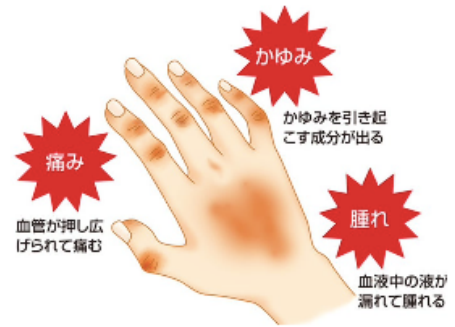
寒い季節に手足や耳たぶなどが赤～赤紫色に腫れる症状です。

しもやけになりやすいのは、**最低気温が5℃以下かつ1日の気温差が10℃前後**の環境です。冷えと温度差によって発症するため、寒さが厳しい真冬より、寒暖差の激しい初冬や冬の終わりの方がリスクは高いと言えます。

①しっかりとした防寒・保温

②濡れてしまったものはすぐに着替える が大切です。

市販のしもやけに効く薬も併用すると良いでしょう。



## 乾燥について

乳幼児は大人に比べて皮膚のバリア機能も弱く皮脂分泌量も少ないので、冬は乾燥が目立たないうちから始めましょう。保湿剤によって保湿してあげることがスキントラブルの回避につながります。

①1日3回程度保湿剤を塗る ②お風呂上がりやシャワーの後、10分以内に塗る がおすすめです。

保湿剤は季節や肌の状態を見て種類を選んで塗るのが望ましいです。

