



ほけんだより 12月号

No.9 令和7年12月
すずかしりつほいくしよ
鈴鹿市立保育所

くうき かんそう ふゆ はだ かんそう きせつ にゅうようじ ひ ふ おとな
空気が乾燥する冬は、肌も乾燥しやすい季節です。乳幼児の皮膚は、大人の
はんぶん あつ すいぶん ひ し すく かんそうはだ はたとらぶる
半分ほどの厚さで、水分と皮脂がとても少なく、乾燥肌になりやすく肌トラブル
が おこり やすく なります。肌トラブルを 予防 するために、肌を守るための
すきんけあ をおこないましょう。



しもやけ

てあし ひ けっこう わる お さむ まっしょう けつえきじゅんかん
手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。寒いときは末梢の血液循環
をよくするため、ぬるま湯でマッサージしながら 温めましょう。ぬれた手袋や
くつした はそのままにせず、 乾いたものにかえましょう。



あかざれ



はだ うしな お てゆび あか
肌のうるおいが失われて起こります。手指やほほが赤くなり、ひびわれたよ
うになる場合もあります。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがちです。
そのため、手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて出血する
こともあります。保湿剤を塗って、肌を保護しましょう。

やけど

ふゆ だんぼうきぐ そうか
冬は、暖房器具などによるやけどが増加します。やけどをしたら、とにか
く流水で最低でも10分程度冷やしましょう。服の上からやけどをした場合
は、服の上から流水で冷やしましょう。また、無理に服を脱がせたりすると、
皮膚も一緒にはがれてしまうおそれがありますので注意が必要です。

こどもの場合、その子の手のひらより大きい範囲であれば十分おおきな
やけどといえますので医療機関を受診しましょう。



ていおん ちゅうい 低温やけどに注意しましょう!!

ていおん
低温やけどは、45～60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起
こるやけどです。じわじわと皮下組織にまで及び、思いのほか重症とな
ったりします。すぐに流水で冷やしたあと、医療機関を受診しましょう。

でんきまうふ でんきカーペット ゆ つか す いろいろなど しょうさい
電気毛布・電気カーペット・湯たんぽ・使い捨てカイロ等を使用する際
は注意しましょう。





かんそうはだ ふせ 乾燥肌を防ごう!!



からだ
体をごしごし洗わない



からだ
体をごしごし洗
うと、肌を傷つけた
り、皮脂を落とし過
ぎてしまいます。

あつ ゆ なが つ
熱いお湯に長く浸からない



あつ
熱すぎるお湯は、
ひし
皮脂が落ちすぎてし
まい、乾燥肌の原因と
なります。

かしつき つか
加湿器を使う



かしつき
加湿器を使用
し、部屋の湿度
を 40～60 %
程度に保ちまし
ょう。

ほしつざい つか
保湿剤を使う



ほしつざい
保湿剤を使用し
て肌の乾燥を防ぎ
ましょう。

ほしつざい ぬ かた 保湿剤の塗り方

にゅうよくご すいぶん ふ と
○入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る

ひ ふ かんそう ふせ
皮膚の乾燥を防ぐために、できるだけ早く保湿剤を塗りましょう。

てきせつ りょう ほしつざい ぬ
○適切な量の保湿剤を塗る

ほしつざい こうか
保湿剤の効果をしっかり引き出すために
適切な量を塗りましょう。

ひ ふ の
○たっぷりと皮膚に乘せるように塗る

すく りょう す
少ない量を擦り込むように塗ると皮膚を傷つけて
しまう恐れがあります。やさしく均等に塗りましょう。

の
○しわを伸ばして塗る

ほしつざい ぬ
保湿剤を塗るときは、しわを伸ばして塗りましょう。

おとな りょうて ぶん めんせき ぬ りょう
大人の両手のひら分の面積に塗る量
＝チューブの保湿剤を、大人のひとさ
指の先から第一関節まで出した量
＝0.3～0.5 g

