



令和7年

1月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園看護師

今月のテーマ

冬のスキンケアと爪の切り方

冬は空気が乾燥する季節です。乾燥した空気に肌が触れると、肌の水分が奪われてカサカサになりがちです。こどもの肌は大人よりうすく、バリア機能が未熟です。日々のスキンケアと爪のお手入れで健康な肌を保ちましょう。

《スキンケアのポイント》

- せっけんでからだを洗うのは1日1回にしましょう
- せっけんはよく泡立て、肌の表面をなでるように洗いましょう
- お風呂上りは、タオルで軽く押さえて水分をふき取りましょう
- 保湿剤は、入浴後早めに塗り始めましょう



《保湿剤の塗り方》

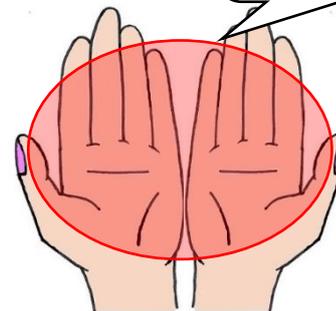
冬は、保護効果・保湿効果が高い軟膏やクリームタイプの保湿剤がおすすめです。こすらず、手のひらを使って滑らせるように塗りましょう。

人差し指の第一関節から
指先くらいの量をとりま



この量は

大人の手のひら、二つ
分の広さを塗るのに適
した分量です



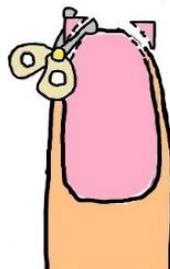
《爪の切り方》

1週間に1回程度爪の手入れをし、肌が傷つくのを予防しましょう。

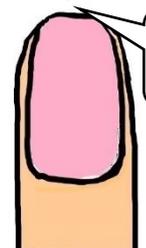
① 爪先の中央から切る



② 左右対称になるように
少しずつ切っていく



③ 最後にやすりをかけて
角を丸くする



爪が指先から
出ない

参考：公益財団法人 日本学校保健会 学校保健コラム「冬の乾燥と皮膚」
日本皮膚科学会 皮膚科Q&A「皮膚科領域の薬の使い方」「爪の病気」