

ほけんだより 9月号

2025年9月1日

こぐま保育園
ほけん



暑さが厳しい日が続いていますが、日が暮れるのが短くなってきて、少しずつ秋が近づいてくるのを感じるようになりました。元気いっぱいの夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけていけるといいですね。

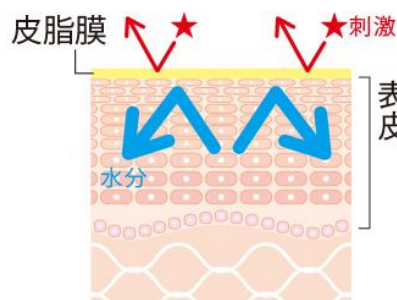
子どもの肌ってなんでこんなに繊細なの？

真夏にあせもやかきこわし、とびひなどの皮膚トラブルに悩んだご家庭も多かったのではないのでしょうか？夏を過ぎ、秋・冬と季節が巡ってくると、今度は肌の乾燥からのトラブルも多くなりがち。子どもの皮膚の特徴をおさえて、冬へ向けて、しっかりと対策していけるといいですね。

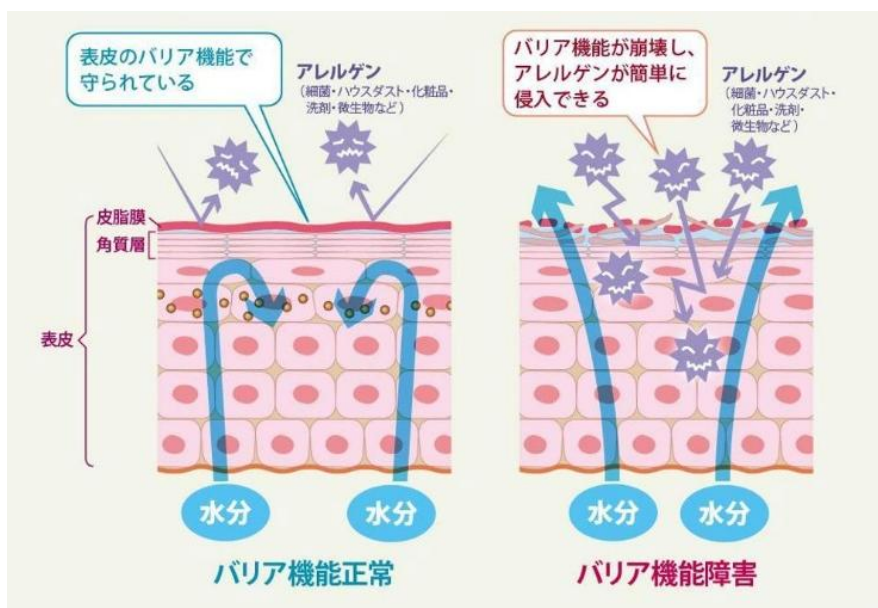
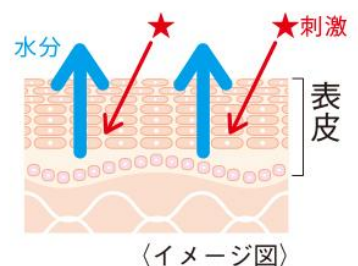
大人の肌と子どもの肌の違い

- 子どもの皮膚は大人の1/2～1/3の厚み
大人 2.1 mmに対し、新生児 1.2 mm
- 皮脂が少ない
- 水分を保つ能力が低いため、乾燥しやすい
- 汗腺の数は大人と同じだが、対表面積が小さいため、汗腺が密集状態に→あせもがしやすい
- 食物や汚れがつきやすい
(食べこぼしやオムツの着用など)

大人の肌



乳幼児の肌



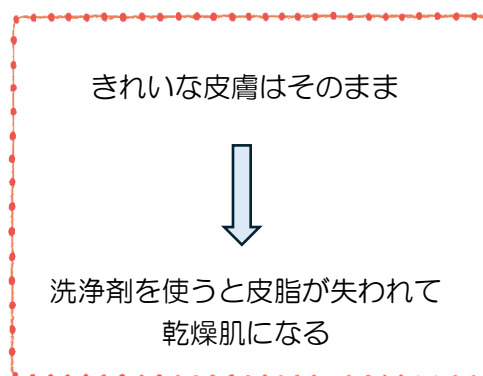
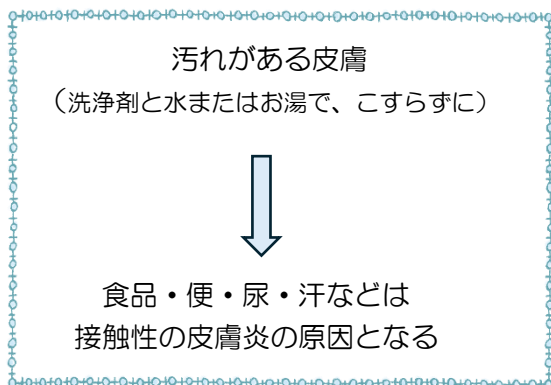
肌が荒れた状態が続いていると、様々なトラブルが出てきます

- 皮膚は乾燥し、荒れた状態になる
- 傷ついた皮膚に細菌・アレルゲン・有害物質が皮膚の内側に侵入する
- 皮膚が炎症をおこす

アレルゲンが侵入すると、アレルギーを引き起こす可能性があるといわれており、その観点からも、皮膚トラブルは避けたいものです

正しいスキンケアとは？

図からもわかるように、子どもの肌は外からの色々な刺激から肌を守ることができず、ダイレクトに影響をうけてしまいます。そのため、洗いすぎたり、こすったりするだけでも荒れたり炎症を起こしたりしてしまいます。これらをふまえて、スキンケアの方法を確認してみましょう。



病院でもらった塗り薬 どれくらいの量を塗ればいい？

1FTU=1 フィンガーチューブユニット

チューブの軟膏・
クリームの場合



1FTU=約0.5g
(25～50gチューブの場合)

大人の人差し指の先から
第一関節まで薬を乗せた量

ローションの場合



1円玉大の量が
1FTUに相当

泡やスプレータイプは、製品のキャップ
のフタと同じくらいが1FTUになります



×
擦り込むように塗ったり
薄く伸ばすと、患部に
十分な薬がつかない



○
1FTUを目安に
たっぷり乗せるように
塗ることが大切

ティッシュが張り付く
くらいが目安と
言われています

大人の手のひら約2枚分の面積に塗るのに
適した分量の目安となる



たっぷり乗せるように塗る

『湿疹があるので受診してください』

こちらからよくお願いをさせていただいていると思います。
「こんな少しの湿疹で…」と思われる方もいらっしゃるかもしれせん。

子どもたちは、大人が思うより子ども達同士の肌と肌の接触
が多く、感染症だった場合にはすぐにうつってしまいます。そ
のために、受診をお願いしています。

保護者の方の行けるタイミングで構いませんので、次回の登
園までに受診のご協力をお願いいたします。

～ 8月の感染症 ～

胃腸炎 4名
新型コロナ 8名
手足口病 4名



～ 9月の予定 ～

2日 (火) 身体計測 やま・そら
3日 (水) 身体計測 うみ・かぜ
4日 (木) 身体計測 にじ・もり
12日 (金) どん聴力 (うみ・かぜ・もり)
19日 (金) どん聴力 (やま・そら)
22日 (月) 内科健診 にじ・うみ・かぜ

※内科健診にて園医に質問がある方は事前に
担任または保健室にお申し出ください。

1FTU=1 フィンガーチューブユニット



チューブタイプ：

お薬の種類によって1FTUの量が変わります **指の長さ**

容器タイプ：

人差し指の先から第1関節までの長さ

チューブタイプ：人差し指の先から第1関節までのながさ

ローションタイプ：

1円玉大の大きさ

泡スプレー・フォーム

製品のキャップ蓋と同じ大きさ

湿疹（皮膚炎）は皮膚に炎症
「という言葉をを使う場合
ぶつができていて湿疹の特

皮膚炎の多くは、洗
経ってしまったという結

一方で、汚れを放置すればそれが皮膚炎の原因になります。1
の便や尿を皮膚についたままにすると、接触性の皮膚炎となりま
汚れは洗っても、拭いたり、こすったりしないようにすること

オムツの中

湿疹とは？

あせものしやすい部位

