



# 健康だより ~子どもの肌に良い素材

平成 30 年 5 月発行 トベラこども園



子どもの肌は、外からの刺激に弱くデリケートです。一年を通してかゆみや赤みが出やすいです。どんな素材が肌に合っているのでしょうか？園生活で使っているもので確かめてみましょう。

## 子どもの肌の特徴

### 1. 肌が薄く刺激に弱い

ほこりや汚れ・細菌や化学物質から肌を守る「バリア機能」を果たす表皮が大人の半分の薄さなので刺激に弱い。

### 2. 1年を通して乾燥しやすい

大人に比べて水分をキープする角質も薄い。さらに、水分を蓋する役目の皮脂の分泌が少ないので、肌の水分がすぐに蒸発して乾燥しやすい。また頭やおでこ以外の部分(特に頬顎)は水分が少ない。

### 3. 大人の2~3倍汗をかく

汗腺の数は大人と同じ為、非常に汗っかきで汚れやすい。汗をかいたままにしておくと、あせもになったりかぶれたりする。

## 衣服

直接肌に当たる肌着の素材が大切です。

化学繊維やウール、麻などの肌に刺激を与える素材は避けて、柔らかい綿素材が望ましいです。洗濯を繰り返すとゴワゴワしてくるので、肌触りが悪くなったら買い替えると良いでしょう。

### 1年間を通しての着衣の目安

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
下着	1年を通してキャミソール or ランニング or 半袖下着 ※暑い日はTシャツのみでも可											
上	長袖Tシャツ		半袖Tシャツ			長袖シャツ または 薄手のトレーナー						
下	着脱しやすい、丈の合ったスポン											
参考	暑い日は半袖Tシャツ				登降園時の寒いときには、1枚重ね着してもよいでしょう							

#### 薄着の習慣

夏から秋にかけて習慣付けるのがベストです

園では健康な体作りの一つとして薄着を心掛けています。子どもの体は、体重の約70%が水分で、大人の2倍汗をかきます。産熱量は大人よりも比較的多く、放熱量は少ないので、大人より寒さに強い特徴があります。

\*子どもに着せる服の枚数は大人より1枚少ない程度が目安です。(なお、下着の素材は、保温・吸湿・通気性のよい綿100%にしましょう)

#### 薄着の目的

1 自然の低温に慣れ、皮膚を鍛錬することによって、体内に強い抵抗力を育てる。

2 体温調節中枢と反射機能を育てる。

\*長袖の下着は手首が重なり、手洗いのときに腕がまくりづらくなるので、下着は年間を通してキャミソールかランニング、半袖で過ごしましょう。

## エプロン・お手拭きタオル

パイル地や吸水性・通気性の高いガーゼ地が良いでしょう。濡れても早く乾きます。一日に何度も使うのでしっかり水気を拭き取れる吸水性の高い物・肌触りの良いものを選びましょう。

洗濯後ゴワゴワしていませんか？  
黒いポツポツはついていませんか？

## 布団カバー

通気性の良い綿100%・化学繊維が使われていない素材が適しています。しわになりにくいです。

昼寝で、毎日汗をたくさんかいています。  
持ち帰ったら洗濯と布団を干していますか？

夏はさらっと手触りが良い・着心地が良い素材、冬は暖かそうな素材を選ぶことが多いと思いますが、選ぶ素材によっては肌を傷つけてしまいます。

子どもに合ったものを選んで、「清潔」と「保湿」で肌を守ってあげましょう。