



# おおきくなあれ 春号

令和7年5月  
世田谷区子ども・若者部保育課  
編集：看護師業務連絡会

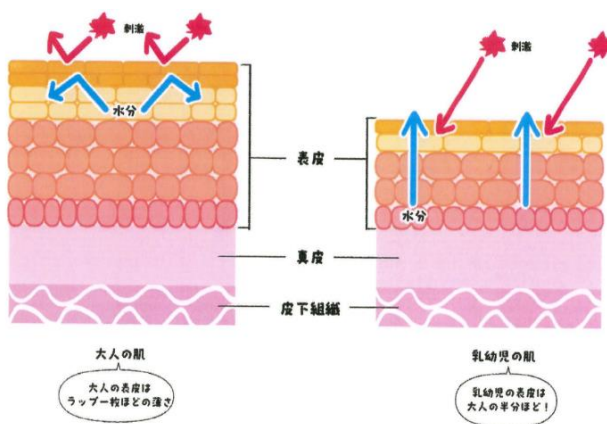


## 乳幼児のスキンケア

花粉、汗、紫外線…。肌トラブルのリスクが高まる春～初夏だからこそ、毎日のスキンケアで乳幼児の肌を健康に保ちましょう。

### 【子どもの肌の特徴】

- ① 季節を問わずカサカサ状態  
皮脂量が少なく大人の約 1/3
- ② 肌の厚さは大人の約半分です未熟
- ③ 代謝が高く暑がりです汗っかき
- ④ 紫外線に弱い



### 【外的刺激（花粉や紫外線など）から肌を守ろう】



#### 花粉

2～4月に飛散しやすい「スギ」と4・5月に飛散しやすい「ヒノキ」は皮膚への刺激となり、痒みや花粉症の原因となります。

スキンケアをすることによって皮膚のバリア機能を守ることができます。

#### 紫外線

乳幼児は、体を守るためのメラニンを作り出す力が弱く、大人以上に紫外線の影響を強く受けます。0～5か月の頃は日傘やつばのある帽子、薄手の上着などで肌の露出を防ぎましょう。

生後6か月を過ぎたころからは乳向けの低刺激の日焼け止めを登外出行前に塗りましょう。



毎日スキンケアをすることで未熟な肌も健やかな状態に保つことができます。

ケアの大切さに気づいた今日から、スキンケアを習慣にしましょう。

## スキンケアのポイント

入浴後・洗顔後は肌がしっとりしている5分以内に保湿しましょう

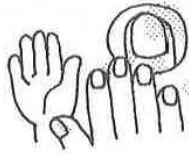
入浴時はナイロンタオルやスポンジでゴシゴシ洗わず、手で泡立てて優しく洗いましょう



保湿剤の使用量の目安  
ローション：一円玉の大きさ  
クリーム：指1節分  
で両手の面積くらいの広さが塗れます



爪が長いと皮膚に触れた時に細かいひっかき傷になることがあります  
爪は短く切り、やすりをかけましょう



### 【登園・外出前のスキンケア】



蚊などの虫が気になる季節

清潔にする

保湿剤

日焼け止め

虫よけスプレー

この順番に塗ると効果的です。



おおきくなあれ（保育園の保健だより）バックナンバーは  
←こちらからご覧いただけます

# おおきくなあれ 夏号

令和7年7月  
世田谷区子ども・若者部保育課  
編集：看護師業務連絡会

## 夏を元気に過ごそう

### 🍷 朝ごはんを食べよう 🍷

朝ごはんをしっかり食べましょう。一日の始まりに、身体に必要な栄養分と水分を摂ることで、熱中症予防にもつながります。



### 快適な服装で過ごそう

～夏の衣類を選ぶ3つのポイント～

- ① 通気性…身体の熱を逃して体温の上昇を防ぐため、風通しの良い素材(綿や麻など)や首元・袖口にゆとりがある服がよいでしょう。
- ② 吸湿性・速乾性…汗を素早く吸収・蒸発して体温を下げる素材が適しています。ただし、化学繊維は敏感肌のお子さんには刺激になることがあるので、肌に優しい素材(綿やテンプルなど)を選ぶことも大切です。
- ③ 色…濃い色は熱を吸収し体温が上がりやすいので熱を反射する白や淡い色を選びましょう。



### あせも対策

子どもの身体は小さいのに大人と同じ数の汗腺をもっています。そのため大量の汗をかき汗腺が詰まるので、あせもが起きやすいです。朝起きた時、外出後などこまめにシャワーを浴び皮膚を清潔に保つと良いでしょう。さっとシャワーを浴びるだけでも効果的です。

### 🍷 こまめに水分補給 🍷

30分毎にコップ半分～1杯程度が目安ですが、寝る前、起きた後、お風呂や遊びに出かける前後などタイミングを決めて飲むことで『こまめに水分補給』ができます。



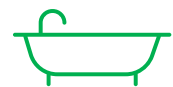
### ベビーカーにひと工夫

蚊は体温や汗の成分に引き寄せられるため、基礎代謝が高く汗をかきやすい子どもは蚊に刺されやすい傾向にあります。特に乳幼児から小学生くらいまでは注意が必要です。お出かけ時は、ベビーカーにも虫よけ対策をしましょう。子どもが触れない部分に虫よけスプレーを使うと効果的です。日よけカバーは熱がこもるので、冷却グッズを使って熱中症対策も忘れずに行いましょう。



### 入浴でリフレッシュ

夏は手軽にシャワーで済ませがちですが、寝る前に38度から40度のぬるめのお湯にゆったりと浸かると副交感神経が働き、リラックして眠りにつけます。



### 日中だけでなく夜間も、エアコンと上手に付き合しましょう

睡眠中は汗をかいて脱水症状になりやすいです。さらに室温が28℃をこえると夜間熱中症のリスクが高まります。夏場の就寝時には室温が26～28℃、湿度は50～60%になるよう調整しましょう。



- 夜間のエアコン活用法
- ① 就寝1時間前に低めの温度(25℃)で部屋を冷やします。
  - ② エアコンの風向きを上にして空気を循環させましょう。
  - ③ 扇風機も使うと室内の温度ムラがなくなり効率よく部屋全体を冷やせます。

## 夏のレジャーで 起きやすいけが・事故



### 海・プール

【溺水】乳幼児の全年齢で死亡事故の上位です。3 cm程度の浅い水深でも溺れることがあります。水遊びをするときはお子さんのそばを絶対に離れず、必ず大人が見守りましょう。

【熱中症】水の中にいると体温の上昇や汗を感じにくいですが、身体は相当量の汗をかいています。のどが乾く前に、こまめに水分補給と休養をとって熱中症を予防しましょう。

【日焼け】海やプールは水や砂浜による反射光によって浴びる紫外線量が多くなります。日焼け止めや帽子など日焼け予防対策を十分に行ってから出かけましょう。強い痛みや水ぶくれ、発熱がある場合は受診をしましょう。



### 山・公園

【虫さされ】蚊、ブヨ、ハチなどさまざまな虫がいますので、虫よけをしっかりとつけて出かけましょう。虫よけの成分によって年齢や使用回数に制限があるものもあります。選ぶ際に対象年齢や成分を確認しましょう。

【虫に刺された時の基本的な対処法】

1. 刺された部分を水でよく洗い清潔を保つ
2. 冷やしてかゆみや腫れを和らげる
3. かきこわすと二次感染することがあるので、かゆみ止めで対処する

※刺された虫によって対処法が異なる場合がありますので、腫れやかゆみが強い、症状が長引くときは皮膚科を受診しましょう。

### 花火遊び

【やけど】花火の火の粉は非常に熱く、肌に触れるとやけどをするおそれがあります。また、夏の地面は高温になるため、裸足や肌に見えるサンダルで歩くと地面の熱さでやけどをすることもあります。やけど予防のためには、スニーカーなど足を守る靴を履くことをおすすめします。やけどをした場合は、15～30分ほど度流水で冷やしましょう。水ぶくれや痛みが続く場合は受診をしましょう。

【火の取り扱い】花火を始める前に消火用の水を用意するなど、子どもと遊び方や約束を決めましょう。危ないから避けるだけではなく、「いつまで熱いのか」「どのように燃え広がり危険なのか」など火の取り扱いを教える機会にしましょう。



「おおきなあれ（保育園の保健だより）バックナンバー」は  
こちらからご覧いただけます



# たのしくたべて

## 大きくなあれ

令和7年11月

世田谷区子ども・若者部保育課

編集：看護師業務連絡会

栄養士業務連絡会

「体温調節をして、免疫力をUP！  
元気に冬を乗り切ろう」をテーマに看護師  
栄養士のコラボ号になります。



### ●体温調節×免疫

子どもは、体表面積あたりの代謝量が大きいいため、平熱が大人より少し高めです。大人より外部環境の影響を受けやすく、活発に動き始めると、さらに体温が上がります。

免疫細胞が正常に機能する体温は、 $36.5^{\circ}\text{C}$ とされ、 $1^{\circ}\text{C}$ 上がると5~6倍も免疫力が上がり、 $1^{\circ}\text{C}$ 下がると30%も機能が低下するようです。

近年は、筋肉量が少ないことで基礎代謝が落ち、低体温の人も増えています。体温の上昇は、血流を改善し白血球の働きを活発にします。病原体に対する防御力を高めます。適度な運動の後は、身体を休めリラックスすることで適切な体温調節と免疫力の向上につながります。



お風呂に浸かる

### 暑さを感じた時の体温調節のしくみ



身体を休めてリラックス



適度な運動



身体にあった衣服の着用

## ●衣服×免疫

衣服には、様々な素材のものがああります。

素材の特徴を知り、厚着にならないように組み合わせましょう。

### 綿

吸湿性○

速乾性×

例) Tシャツ



### ポリエステル

吸湿性×

速乾性のものが多い

例) フリース混トレーナー



### アクリル

吸湿性×

静電気が起きやすい

例) セーター



こんな時…



## ●肌着×皮膚トラブル

衣服が汗を吸収しないと、汗や皮膚についた汚れなどが皮膚に付着したままになり、皮膚トラブルを起こす可能性があります。上着1枚だけでなく肌着を着る習慣をつけましょう。ヒートテックなどの、合成繊維素材は、汗を吸収することで機能を発揮します。

乾燥肌やアトピー肌、乳児のような肌に水分が多い場合、赤みやかゆみを感じたり、かぶれたりすることもあります。



適切な服を選ぶことで、皮膚トラブルを防ぎ、心身のストレスを軽減することにつながります。また、適切な体温調節にも役立ち、免疫力の維持につながります。

# 食事で風邪予防！寒さに負けない体づくり

寒くなると体が冷え、免疫力が低下し、ビタミンやミネラル不足で風邪をひきやすくなります。体の芯から温まる食事を取り、栄養をしっかりと取り入れて、元気に冬を過ごしましょう。

## ☆風邪予防 4 つのポイント

① バランスの良い食事



② 十分な睡眠



③ 体を温める  
体を冷やさないことが大切



④ 手洗い・うがい  
食事前の手洗いを忘れずに



## ☆風邪予防に役立つ栄養素と食材

### 『ビタミンA・C・E(エース)』

抵抗力アップに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」ビタミンA・C・E！

#### ビタミンA

皮膚や鼻・喉の粘膜を健康に保つ  
→主に緑黄色野菜や卵など



#### ビタミンC

ウイルスへの抵抗力を高める  
→主にいもや根菜、果物など



#### ビタミンE

血行を良くし、免疫力を高める  
→主にナッツ類や植物油など



# 保育園の給食レシピ

## 【根菜入りドライカレー】

秋の豊富な食材を使った体が温まるメニューです。 ※材料は子ども4人分です。

### <材料>

- |       |                |                    |          |
|-------|----------------|--------------------|----------|
| ・米    | 1合             | ・カレー粉              | 1g       |
| ・サラダ油 | 小さじ1           | ・とんかつソース           | 小さじ1と1/2 |
| ・たまねぎ | 1個             | ・ケチャップ             | 小さじ1と1/2 |
| ・豚ひき肉 | 200g           | ・しょうゆ              | 小さじ1     |
| ・食塩   | 小さじ1/2         | ・はちみつ              | 1.5g     |
| ・ごぼう  | 1/3本           | 〔・米粉 5g<br>・水 10g〕 |          |
| ・にんじん | 1/2本           |                    |          |
| ・れんこん | 50g            |                    |          |
| ・水    | 50g(様子を見て加減する) |                    |          |



### <作り方>

- ① 玉ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこんはあらみじん切にする。
- ② サラダ油で豚ひき肉と①を炒めて、様子を見ながら水を加える。材料がやわらかくなったら調味し、最後に水溶き米粉でとろみをつけ、炊いたご飯に乗せる。  
(片栗粉でも代用可)

## 【ブロッコリーのカリカリサラダ】

ビタミン類が豊富にとれ、保育園で人気のメニューです。

### <材料>

- |          |      |
|----------|------|
| ・ブロッコリー  | 1房   |
| ・サラダ油    | 小さじ2 |
| ・ちりめんじゃこ | 20g  |
| ・酢       | 小さじ1 |
| ・しょうゆ    | 小さじ1 |



### <作り方>

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② ちりめんじゃこをサラダ油で炒める。
- ③ 酢としょうゆでドレッシングをつくり、①、②と混ぜる。

大きくなあれ(保健だより)、たべるのだいすき(栄養だより)のバックナンバーはこちらから。



## 感染性胃腸炎にご注意ください

感染性胃腸炎は、体内にウイルスや細菌が入ることで、下痢や吐き気、嘔吐、腹痛、食欲不振、発熱などを引き起こす感染症です。ウイルスの特定は難しいために病名が多様(胃腸炎、おなかの風邪等)になることがしばしばあります。非常に感染力が強く、脱水症状を合併することがあり、注意が必要です。

## 感染性胃腸炎にかからないために

- ① ・外から帰った時、食事の前、トイレの後等、石鹼と流水で十分に手を洗いましょう  
・石けんを十分に泡立てて30秒を目安に手指を洗い、流水ですすぎましょう



- ② ・食器、調理器具はよく洗いましょう  
・生野菜はよく洗いましょう  
・食品は中心まで十分加熱し、作ったものは早めにたべましょう



## 家族内感染を防ぎましょう

□嘔吐物の処理は部屋の換気を十分に行いながら、使い捨てのエプロンや手袋を使用して、塩素系漂白剤を薄めた液で消毒します

☆消毒方法は次のページを参考にしてください

□処理後は、石鹼で手洗いをしっかり行いましょう

(ノロウイルスはアルコール消毒が効きません)

□タオルを共用しないようにしましょう

□排泄後、トイレのふたは閉めて流しましょう



### ・消毒薬をつかった消毒方法

#### ① 消毒薬のつくりかた

水500mlにハイターなどの塩素系漂白剤(5~6%)を10ml入れる。

(目安:500mlのペットボトルのキャップ2杯)

※色落ちすることがありますのでご注意ください。



## ② 消毒方法

1. 直接吐物がついたものは、30分程度浸けましょう。
2. 環境消毒をする時は、消毒薬を布やキッチンペーパーに含ませて、特に、ドアノブ・トイレ・洗面台をふき取ります。
3. 消毒後、水でさらにふき取りをします。10分くらいで水のふき取りをしないと金属部分が傷むので注意しましょう。
4. 換気も忘れずに行いましょう。



### ・熱湯をつかった消毒方法

以上に保ち、60秒以上つけ置きする。

2. 熱湯につけ置き後、他の洗濯物とは混ざらないように、別にして最後に洗濯する。

1. 湯温を 85℃

※色落ちは防げますが衣類などが縮む恐れがあります。  
消毒中のやけどや水の事故にもご注意ください。

## 嘔吐・下痢時の水分補給

- ・脱水を予防するため水分補給を十分に行いましょう。  
(湯冷まし・経口補水液・こども用イオン飲料など)
- ・吐いた後は、吐き気が治ったら飲ませましょう。  
(30分～1時間程度 嘔気がなければ、ティースプーン1杯から始める)
- ・常温でこまめに少しずつスプーンを使って飲ませましょう。  
(5～10ml 程度を 5～10分ごとに)



～嘔吐がとまらないときは、かかりつけ医に相談して指示に従いましょう～