（１ページの続き）
ます。かゆみがひどくて皮膚をかくと、引っかき傷から細菌感染を起こして、とびひになることがあります。冬でも汗疹が見られることもありますので、子どもの皮膚は、注意して観察する必要があります。

１．しもやけ（凍瘡）

寒さによって発症します。特に手足や耳、鼻などに多いです。発症した場合は、患部の血行をよくするために、お湯で患部を温めたり、マッサージをしたりすることも効果的です。また、ビタミンEを含む軟膏を塗布することも効果的です。

２．寒冷じんましん

体が冷えることでじんましんが出てきますが、原因は不明です。対症療法は、全身を温めることで、じんましんは落ち着きます。かゆみに対して、ステロイド軟膏を塗布することもあります。予防として、寒さや乾燥を避け、保湿をすることも大事です。

今月の掲示用写真ニュース活用法

冬に肌が乾燥して、かゆくなってもかかないこと、保湿が大切なことを子どもたちに伝える際にご活用ください。



《おはなし》

毎日寒いですね。寒い季節は、肌が乾燥しやすくなります。みんな、頬や手がかさかさしていませんか。乾燥してかさかさすると、（①を指して）肌がかゆくなることがあります。かいてしまうと、もっとかゆくなってしまいます。唇も、なめるとひりひりしてしまうので、なめないようにしましょう。かいたりなめたりしないで、（②を指して）クリームなどをぬって、肌をしっとり、つるつるにしましょう。特に乾燥しやすいのは、（③を指して）頬や唇、手、腕、足などです。かさかさする前に、クリームをぬるようにしましょうね。

11月は児童虐待防止推進月間です

11月は、児童虐待防止推進月間です。子どもに不自然な傷やあざがある、身なりが不衛生などが見られ、虐待かどうか判断に迷う時は、児童相談所虐待対応ダイヤル「189」に相談できます。「親子のための相談LINE」は、子どもと保護者が親子関係について相談できます。

児童相談所
虐待対応ダイヤル　189（いち　はや　く）

※虐待かもと思った時に、すぐに児童相談所に通告・相談ができる電話番号です。
※一部のIP電話からはつながりません。

親子の悩みを匿名相談できる　相談LINE

①LINE公式アカウント「親子のための相談LINE」を友だち追加します。
②トーク画面で、お住まいの都道府県と市区町村を登録してください。
③注意事項と待ち人数を確認して、リンク先を開きます。
④相談支援システムに、情報を入力してください。
⑤相談内容を入力して送信します。
⑥相談員とやりとりしてください。

友だち追加はこちら▶

※お住まいの地域の受付時間を確認してご利用ください。

今月のパスワード　kansou2611h

少年写真新聞 Juniors' Visual Journal
ほけんニュース
2026年（令和８年）11月８日発行 第513号付録
©少年写真新聞社2026年
株式会社 少年写真新聞社
〒102-8222 東京都千代田区九段南3-9-14HF九段南ビル
https://www.schoolpress.co.jp/
★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。

冬に乾燥しやすい子どもの肌

鹿児島県 鹿屋市 まつだこどもクリニック 院長　松田幸久

子どもの肌は、夏は、みずみずしく汗をかきやすいため、清潔を保つことが大事です。冬は、乾燥や寒さなど、肌に負担のかかる要素が多く、トラブルが起こりやすくなります。冷たい空気や気温の変化、暖房による室内の乾燥などは、皮膚の乾燥の原因です。皮膚が乾燥してかさかさし、肌荒れやかゆみが生じると、皮膚を引っかいてしまい、夜の睡眠にも影響することがあります。これらは、皮膚の乾燥によって起こるものなので、乾燥を防ぎ、保湿をすることが大切です。

保湿剤の作用

保湿剤の作用については、以下の３つがあります。種類は（表）を確認してください。

①皮膚に水分を取り込み、乾燥を防ぐもの
皮膚の血行をよくして、炎症を抑える作用があります。

②皮膚に油膜をはり、水分が逃げるのを防ぐもの
皮膚に膜を張ることで、水分の蒸発と乾燥を防ぎます。

③古い角質を取り除き、皮膚をやわらかくするもの

保湿剤の使い方

ぬり方は、１日に２～３回（入浴後、朝の洗顔後、日中外出前など）ぬるようにしましょう。冬場は、空気の乾燥が激しいので、３～４回塗布しましょう。入浴後や、手を洗った後は、皮膚が乾燥しやすいので、速やかに保湿剤を塗布しましょう。

保湿剤をぬる量の目安は、チューブに入った軟膏やびんに入ったクリームは、おとなの人差し指の先から第一関節までの量、またローションは手のひらに１円玉大の量で、おとなの手のひら２枚分をぬることができます。ぬった後、皮膚がてかてかしたり、ティッシュペーパーが貼りついたりする程度の使用量が目安です。

冬になりやすい皮膚疾患

子どもは環境に影響を受けやすいので、冬の寒さや乾燥は、皮膚疾患の原因になります。皮膚の乾燥は、かゆみを招き、アトピー性皮膚炎を悪化させることがあります。保湿剤をしっかり塗布して、皮膚の乾燥を予防しましょう。冬の寒さから、しもやけになったり、寒冷じんましんなどになったりすることがあり

表　保湿剤の種類

有効成分	製品名	効　能	長　所
①ヘパリン類似物質	ヒルドイド ビーソフテン	持続的な水分保持 血行促進	保湿効果が高い べたつきが少ない ぬりやすい
②ワセリン	ワセリン プロペト	皮膚からの水分の蒸発を防ぐ	コストが安い 刺激が少ない
③尿素	ウレパール ケラチナミン	水分保持 古い角質を除去	保湿効果が高い べたつきが少ない

（４ページへ続く）

ほけんニュース

乾燥しやすい 冬の子どもの皮膚

子どもの皮膚は、おとなよりずっと薄く、水分を保つ力も皮膚をうるおす皮脂も十分ではありません。そのため、乾燥しやすく、特に冬は冷たい空気や気温の変化、暖房による室内の乾燥などで、皮膚のトラブルが起こりやすくなります。保湿を心がけてトラブルを防ぎましょう。

乾燥しやすいところ

皮膚が乾燥すると、角質層の水分や油分が失われます。すると、皮膚のバリア機能が低下し、異物が入りやすくなり、炎症につながることもあります。肌のかさつきは、保湿が必要なサインです。特に、頬、唇、首、腕、手、足などは、外からの刺激を受けやすく、乾燥しやすいところなので、保湿を心がけてください。



朝、出かける前、風呂上がりに保湿を



皮膚の乾燥を防ぐには、こまめな保湿が大切です。朝の洗顔後や着替えの時、外出する前、風呂上がりなど、１日数回、保湿剤を塗るようにしてください。特に入浴後や手を洗った後は、皮膚が乾燥しやすいので、速やかに保湿をしましょう。子どもが自分で保湿剤をぬる時には、手の届かないところは、おとながサポートしてください。

保湿はしっかりと

チューブのクリームはおとなの指の関節一つ分の長さ、ローションは１円玉サイズの量で、おとなの手のひら２枚分をぬることができます。ぬった後に、ティッシュペーパーが皮膚にくっつくくらいが目安量です。



保湿剤の選び方

保湿剤は、子どもの肌に合うものを使います。汗をかきやすい春や夏は乳液やローションなど、乾燥しやすい秋や冬は、クリームや軟膏（なんこう）など、季節に合わせて使いわけてもよいでしょう。口の周りにはワセリンを使います。



⚠ かいたり　なめたり　しないように ⚠



皮膚が乾燥し過ぎると、かゆみが出ることがあります。かくと傷ついて細菌などが入りやすくなり、さらに肌が荒れて乾燥する悪循環につながります。乾いた唇をなめることも、唾液によりさらに荒れる原因になります。乾燥を防ぐためには、クリームやワセリンなどで保湿しましょう。



そのほかの注意点

厚着のし過ぎに注意



通気性のよい服を重ね、汗をかいたら蒸れないように調整しましょう。

風呂の温度や長湯に注意



温まり過ぎると肌が赤くなることも。熱いお湯や長湯は避けましょう。

服がチクチクしない工夫を



フリースなどは、肌に直接触れないように、木綿の肌着を下に着せます。

監修　鹿児島県 鹿屋市 まつだこどもクリニック 院長　松田幸久先生

「たより」のデータ(PDF)とイラストのデータ(PNG)を編集部サイトhttps://schoolpress-editors.jpで配信しています。ダウンロードをするには、4ページ目のパスワードが必要です。保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、ホームページまたはメール、アプリ等で配信することができます。