



秋の深まりと共に、朝夕は肌寒さを感じる日も増えてきました。過ごしやすい気候になる一方で、肌や喉の乾燥が気になる季節でもあります。乾燥をすると、かゆみや肌荒れ、風邪を引きやすくなることもあります。お家でできるケアを取り入れて、元気に秋を過ごしましょう。

秋から増える乾燥に気を付けよう

1) どうして秋は乾燥しやすいの？

- ・エアコンや暖房の使用で室内の湿度が下がる
- ・汗をかく量が減り、水分不足になりやすい
- ・秋は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい

子どもの肌や粘膜はバリア機能が未熟で
大人よりも水分が逃げやすく、乾燥の影響を
受けやすいと言われています。

2) 乾燥を防ぐための予防ポイント

① しっかり保湿

- ・お風呂あがり 5分以内に保湿剤をぬる
＜塗る場所の例＞
- ・顔・手足・肘、膝・おしり・口まわり など

② お部屋の湿度を保つ

- ・湿度は40～60%が目安
- ・加湿機を使う
- ・洗濯物を室内に干す
- ・濡れたタイルをかける

③ こまめに水分補給

- ・のどがかわく前に少しずつ水分補給
＜おすすめの飲み物＞
- ・水・麦茶・ほうじ茶・スープやみそ汁

④ お肌にやさしい生活

- ・ゴシゴシ洗いすぎない
- ・熱すぎるお湯は避ける(38～40℃が目安)
- ・低刺激の石鹸や洗濯石鹸を使う
- ・綿などやわらかい素材の衣類を選ぶ

⑤ バランスの良い食事と睡眠

- ・肌や粘膜の健康を保つために大切
＜オススメの栄養素＞
- ・ビタミンA(緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC(果物、野菜など)
- ・タンパク質(肉、魚、大豆製品など)
- ・ビタミンE(ナッツ、植物油など)

3) 乾燥するとこんなサインが出ることも

☆肌のカサつき・かゆみ

- ・カサカサして白くなる、かゆがってかく

☆鼻の乾燥

- ・鼻の中が乾いて痛そう、鼻血が出ることも

☆目の乾き・充血

- ・目がしょぼしょぼ、充血しやすい

☆唇の乾燥・ひび割れ

- ・唇が赤くなる、ひびがはいる

☆のどの違和感・咳

- ・のどがイガイガする
- ・乾いた咳がでる



4) 乾燥してしまった時のケア

☆肌が乾燥した時

- ・保湿剤をやさしくぬる
- ・入浴は短時間にする
- ・ぬるま湯でやさしく洗う
- ・かゆがる時は冷やすと楽になることも

☆のど・鼻が乾いた時

- ・温かい飲み物やスープをとる
- ・加湿をする
- ・鼻の中が気になる時は無理に触らない

☆唇が乾いた時

- ・リップクリームやワセリンで保湿する
- ・なめ続けないように声をかける
- ・こまめに水分をとる

☆受診の目安

- ・赤み・ひび割れ・かゆみが強い
- ・湿疹や痛みが長引く
- ・鼻血がよく出る
- ・咳がひどくなる・長引く

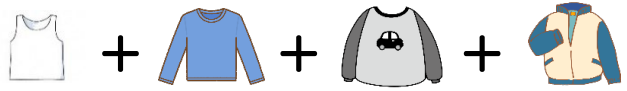
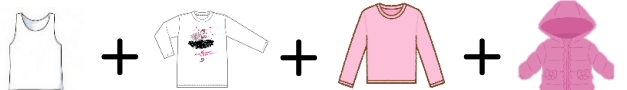


体温調節が苦手な子どものために！服装のポイント！

赤ちゃんは特に体温調節が未熟です。大人よりも汗をかきやすく、体温の上昇や低下も早いいため、こまめに調整できる服装が大切です。

「薄着の重ね着」で、脱ぎ着しやすく調整しましょう。



年齢の目安	服装のポイント	オススメの服装例
赤ちゃん (～1歳ごろ)	・体温調節がまだ未熟 ・汗をかきやすいので、こまめに調整 ・締めつけの少ない、やさしい素材を選ぶ	基本スタイル：ロンパース+上着  ・短肌着 ・カバーオール ・カーディガン ・コンビ肌着 ・ロンパース ・ベスト ポイント：おなか・背中・足先を冷やさないように おむつ替えがしやすい服装
1～3歳ごろ	・活動量が増え、汗がかきやすい ・自分で脱ぎ着しやすい服装が良い ・肌着で汗を吸い取り、上着で調整するのがポイント	基本スタイル：肌着+長袖+上着  ・肌着(半袖) ・長袖のTシャツ ・トレーナー ・上着 ・パーカー ・ジャケット ポイント：動きやすい服装 汗をかいたらこまめに着替える
3～6歳ごろ (幼児期)	・体温調節が少しずつできるようになるが、まだ不安定 ・素材は綿など通気性が良いもの ・遊びの中で体が温まりやすいので、脱ぎ着しやすい服を選ぶのがポイント	基本スタイル：肌着+長袖+上着  ・肌着(半袖) ・長袖のTシャツ ・薄手のトレーナー ・上着 ポイント：暑がり・寒がり個人差があるので、その子どもに合わせ調節。外遊びの後は汗をかくので着替えを用意しておく心安心
小学生以上	・活動量が多く、汗をかきやすい ・自分で調整できる服装を意識 ・朝晩と日中の気温差に対応できるよう、重ね着がポイント	基本スタイル：肌着+長袖+上着  ・肌着(半袖) ・長袖のTシャツ ・フリース ・ジャンパー ポイント：脱ぎ着しやすい上着を1枚持たせると安心 マフラーやネックウォーマーで首を温めるのもいい

● 服装のポイントまとめ ●

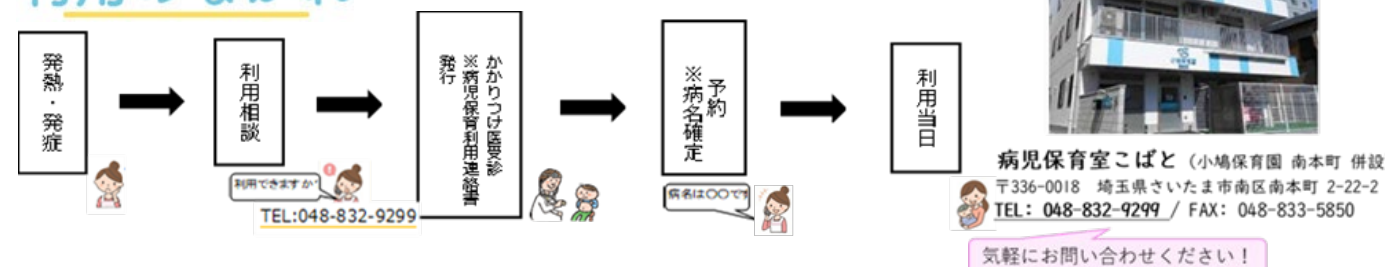
- ・「薄着の重ね着」で調整しやすくする
- ・汗をかいたら、こまめに着替える
- ・首・手首・足首を冷やさないようにする
- ・肌にやさしい素材を選ぶ(綿がオススメ)

＜気温の目安と服装の目安(大人より+1枚がベスト)＞

- 気温 25℃以上 → 半袖 + 薄手の上着(必要に応じて)
- 気温 20～25℃ → 長袖 + 薄手の上着
- 気温 15～20℃ → 長袖 + トレーナー+上着
- 気温 15℃以下 → 長袖 + フリースやニット + 上着 + 必要に応じてマフラー・手袋など



利用のながれ



【2025年秋 病児保育室 病児利用者 ランキングTOP3】

10月

- 1 急性上気道炎
- 2 下痢症
- 3 咽頭炎、胃腸炎、気管支炎

11月

- 1 上気道炎
- 2 胃腸炎
- 3 鼻・咽頭炎、溶連菌感染症、インフルエンザA型

12月

- 1 インフルエンザA型
- 2 急性上気道炎
- 3 急性中耳炎