

みどりっこだより



みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

入浴と頭皮ケアについて

毎日入るお風呂！皆さん、お風呂の入りは誰に教わりましたか？幼少期は親と入浴し、見よう見まねで身体を洗い、湯船につかります。やがて思春期になると1人での入浴となっていきます。今回は子どもたちにわかりやすい頭の洗い方について考えていきたいと思います。

入浴の効果

- ①身体を清潔にする
- ②保温血行促進効果
- ③リラックス効果
- ④コミュニケーション

親子での入浴はスキンシップや子どもの全身観察などの役割があります。

体調が悪い時の入浴方法について

微熱程度であれば、短時間で切り上げるなど疲れないようにして入浴することができます。
※ただし風呂場を温めておくなど、湯冷めを防ぐ必要があります。お風呂に入ることは体力を必要とする為、高熱の時は清潔にするために蒸しタオルで身体を拭くか、お尻だけをお湯につける程度にしましょう。

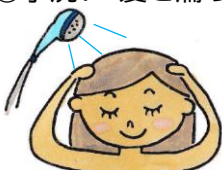
正しいシャンプーの仕方

①くしで髪をとかす



絡まった髪に無理な力をかけて洗うと、髪を痛める原因になります。

②予洗い：髪を濡らす



地肌までしっかり濡らします。しっかりと予洗いすることで汚れを取り除き、泡立ちもよくなります。

③シャンプーを地肌になじませる



シャンプーの選び方

- ・植物性
- ・低刺激
- ・弱酸性

シャンプーは使う量に気を付けましょう。適量を手にとったら、手のひらで泡立ててから地肌に付けていきます。

④本洗い：3つのブロックに分けて洗う



生え際～頭頂部



耳の後ろ～後頭部



襟足～後頭部

ブロックに分けて洗うと洗い残しを防ぐことができます！

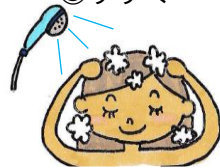
シャンプーのコツ

- ・爪を立てない
- ・髪同士をこすり合わせない
- ・頭の地肌を指のほらで優しくマッサージするように



指のほら

⑤すすぐ



シャンプーは残っているとトラブルの原因になるためしっかりと流しましょう。

⑥乾かす タオルドライ



吸水性・速乾性があるタオルを使うと髪の毛を早く乾かすことができます！

マイクロファイバーがおすすめ！

ドライヤーのかけ方



髪の毛を根元まで乾かしてから眠らせると、寝ぐせ予防にも繋がります。

ドライヤーは左右に振りながら、もう片方の手も熱風が当たる部分に添え、根元まで風が通るように左右に髪を動かします。

ひとりで洗い始めるタイミングは顔が洗えるようになってからが目安です。水が苦手な子は水に少しずつ慣れてからにしましょう！

また、髪が長い子は洗いも拭き取りも手間がかかるため、小学校低学年までは手伝ってあげた方がいいでしょう。

【文献】

- 1) エンジョイ子育てライフ 子供のヘアケア～正しいお手入れで健やかに～Medical*Online 月刊寿 原田若子
- 2) 子どもの入浴 ～スキンケアとスキンシップを心がけて～ チャイルドヘルス Vol.10 No.5 柳沢みどり
- 3) 子供のシャンプーの方法！嫌がらない髪の毛の洗い方で楽しいバスタイムに 子育て応援サイト MARCH
- 4) 入浴 小児外来の育児相談 各論1生活上の相談 小児科臨床 Vol.56 No.4 荻野高敏
- 5) ママノート 年長児のひとりお風呂練習法～体・頭の洗い方を教えるコツ～ 学研グループ