

ほけんだより



R6. 1. 26

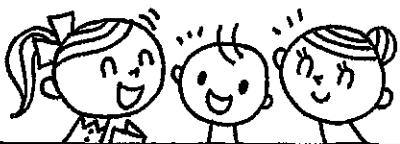
1年で、一番寒い月がやってきました。1月は熱や鼻水・咳などの症状のお子さんが多く見られましたが、2月はこの寒さで体調を崩して感染症にかかるないように、健康管理や予防対策を十分にして、元気に過ごせるようにしていきましょう。

2月の保健行事予定

1(木)

身体測定

衛生検査(ハンカチ・爪・シラミ)



油断できないかぜ

風邪は年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、喉がゼーゼーしたり、長引いたりする傾向がありますので、早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱

下痢・おう吐

両方の症状

呼吸器系にくるかぜ

消化器系にくるかぜ

インフルエンザの疑い

子どもの皮膚のはなし

秋冬のスキンケア3か条

みずみずしく見える乳幼児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすく、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。

皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。

特に乳児は、医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

また、湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるとされています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。

●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。

肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。痒みが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

●スキンケア3ヶ条

① たっぷり保湿

② 清潔を保つ

③ 刺激を少なくする

