



ほけんだより



新しい1年がスタートしました。どんな1年になるのでしょうか？今年の干支はへび。縁起の良い動物で、脱皮をすることから「再生と復活」を表すとされています。人間の体内でも睡眠を取ることによって「疲れた体と脳の回復＝再生」「次の日にたくさん活動できる＝復活」を毎日繰り返しています。今年も元気に過ごしていけるよう食事、運動、睡眠のバランスを大切にしましょう。本年もどうぞよろしくお願いたします。

スキンケア、大切です

冬本番となり、湿度の低下から空気の乾燥した日が多くなりました。湿度が50%以下になると皮膚の乾燥が始まるといわれています。

空気の乾燥により皮膚の水分や油分が失われることで乾燥性皮膚炎や皮脂欠乏性皮膚炎が起こります。特に子どもの皮膚は大人よりも薄く、油分も少ないため乾燥しやすいので皮膚炎が起こりやすい状態です。

皮膚が乾燥していると皮膚から水分がさらに蒸発するだけでなく、皮膚のバリア機能が低下し、外部からの刺激に敏感になります。低下した皮膚のバリア機能からハウスダスト等のアレルゲンが侵入することでアレルギーを引き起こす一因とも言われています。

スキンケアは皮膚の清潔と保湿がセットです。皮膚の清潔を保つため丁寧に洗って皮膚の汚れや汗を落とします。洗うと皮脂が失われるので洗いっぱなしにせず、皮膚を乾燥から守るために保湿剤を塗ります。

下記にスキンケアの基本を明示しています。子どもも大人も同じ方法でスキンケアが可能です。冬の乾燥肌対策は毎日のケアが大切です。部屋の加湿と皮膚の保湿でお肌のトラブルを予防していきましょう。

乾燥対策のポイント

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ます。機種によっては加湿器の吹き出し口が熱くなるものもあるので、お子さんが触らない対策をしましょう。

衣類は通気性が良い物を選びましょう。

特に乳児は、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。医師や薬剤師に相談して、お子さんの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけましょう。軟膏→クリーム→ローション→フォーム(泡)の順で保湿性が低くなります。皮膚の乾燥具合に合わせて保湿剤を選ぶようにしましょう。

お風呂の温度もぬるめとし、刺激の少ないボディソープを使い手で洗うようにしましょう。

使用量

- ・軟膏・クリーム
チューブの塗り薬を
大人の人差し指の先端から
第一関節まで一直線に出した量
- ・ローション：1円玉くらいの量

回数

- 夜：入浴後または寝る前
- 朝：着替え時または登園前
- 1日2回が基本です

- ・左記の量を大人の手のひら2枚分の面積に塗るのが適量とされています。
- ・薬を刷り込むのではなく肌に乗せるような感じで、塗った部分が少しテカテカ光るくらい、ティッシュペーパーが軽く付くくらいに薬を塗るのが丁度よいとされています。



鼻水の色を見てみよう



鼻は呼吸や病気の予防の役割を果たす大切な器官です。鼻水がひどくなると中耳炎や眼の結膜炎になったり、聴力にも影響が出てくる場合があります。鼻水を放置せず、気になる症状があったら耳鼻科受診をしましょう。

●鼻水の色が透明→気温変化によるものや風邪の初期症状、アレルギー性鼻炎などで見られます。鼻から垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので、こまめに拭き取りましょう。

●鼻水の色が薄黄色→風邪がひどくなった場合や副鼻腔炎で見られます。細菌に感染している可能性があります。
～緑色 緑色に近いほど状態が悪いので早めに受診しましょう。また透明な鼻水に比べてドロツとしているため鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その際は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。