

ほけんだより 2月号

2022年2月1日
社会福祉法人尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園
看護師

毎日肌に突き刺さるような寒さが続いていますね。
厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜなどのウイルスが大好きな季節です。ウイルスを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

お肌の保湿について



空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。子どもの肌は大人に比べて潤っているという印象を持ちがちですが、実は子どもの皮膚は薄く、肌のバリア機能が未発達のため、大人よりもずっと乾燥しやすく荒れやすいのです。

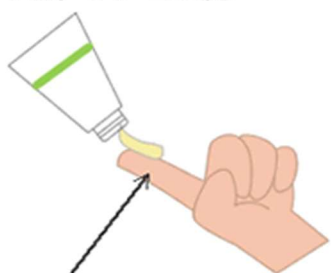
肌荒れは食物アレルギーを引き起こすこともあります(経皮感作)。食べ物の成分は空気中にたくさん漂っていて、それが肌荒れの部分に飛んでくることで体にアレルギー反応を引き起こします。

以前は、アレルギー体質だからアトピー性皮膚炎やそのほかの肌荒れを起こすと考えられていましたが、今は遺伝的なアトピー性皮膚炎の体質や、肌荒れが原因で食物アレルギーを起こしていると考えられています。

産まれてすぐから保湿ケアを続ける事で食物アレルギーの発症をかなり予防できるそうです。市販の保湿クリームでは改善できない肌荒れは、皮膚科を受診し治療しましょう。ステロイドを嫌う人もいますが、もともと心配するような薬ではないですし、良くなるまでの一時的に使用するものなので、医師の指示に従ってきちんと塗りましょう。

日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。自分でケアができるようになるまでは、手をかけプルプルつやつやのお肌を保ってあげましょう。入浴後、朝登園前に保湿剤を塗ってあげましょう。

■ 軟膏・クリームの場合



大人の人差し指第一関節まで出す

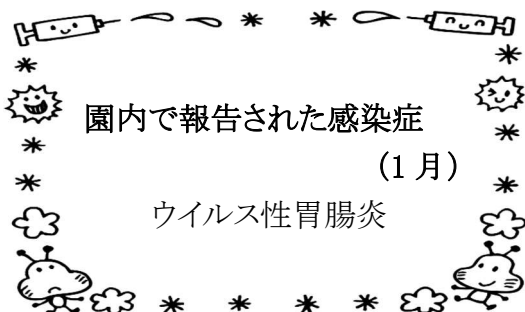
■ ローションの場合



一円玉大の大きさに出す



その量を大人の手のひら2枚分の範囲に塗り広げる



園内で報告された感染症

(1月)

ウイルス性胃腸炎

日照時間が短くなると、気分が落ち込みやすいことがわかっています。意識的に日のひかりを浴びるようにしましょう。上手に気分転換をしましょう。

