

1月 ほけんだより

令和3年度1月発行
保育園神田ベアーズ
看護師



年末年始はゆっくりお過ごしになれたでしょうか？お休みの間は生活リズムが乱れがちとなりますがいかがでしたか？

寒くなると風邪だけでなく、いろいろな感染症が多くなります。

お子様に合わせた生活環境で規則正しく過ごすことで自律神経が整い、風邪の予防や成長発達にも良い影響があります。

冬は空気が乾燥し、くしゃみなどでウイルスが遠くまで飛びやすいため、感染症が流行する原因の1つとなります。ウイルスは空気中に3時間ほど生存することもあり、加湿だけでなく換気で室外に排出することも重要です。自宅にいると忘れがちですが、「朝起きて」「昼」「夕方」など定期的に換気をして室内環境を整えましょう。（一緒に住む人以外が集まる場合は常に換気を続けましょう！）

保育園の乾燥対策では、加湿器に加え、濡らしたタオルをかけたり霧吹きをしたり湿度を上げる取り組みを行っています。またこまめな水分補給でのどを潤すことも風邪予防につながります。1口しか飲まなくても回数を増やせると良いです。あまり飲んでくれない場合も、大人が「美味しいなあ」等と飲んで見せたり、「かんぱーい」と誘ってみたり、お子さまの興味をひく方法をたくさん見つけて一緒に水分補給を楽しみましょう。（でも甘い飲み物は特別な時だけに！虫歯・肥満・イライラの予防のため注意です）

❀ 風邪予防～元気に過ごすためのポイント～ ❀

<p>手洗い・うがい・咳エチケット 水分補給もこまめに！</p> <p>胃腸炎にアルコール消毒は効果ないです</p>	<p>旬の食材で バランス良い食事 加熱もしっかり</p>	<p>からだをたくさん動かす遊び</p>	<p>早起き・早寝</p>
<p>肌着を使って+2℃保温 上手に重ね着をしましょう</p> <p>長袖2枚は暑いです！ 肌着は半袖かタンクトップ等で 着せ過ぎに注意しましょう</p>	<p>加湿をする 最適湿度 55～65% 最適室温 20℃前後</p>	<p>部屋の換気 窓は2方向開けて 風を通す。部屋全体が寒いと感じるくらい</p>	<p>温めよう 3つの首！</p>

❀ 3つの首『首・手首・足首』を温めましょう❀

襟元が寒いと感じることありませんか？襟元、袖口、足元は、衣服内の温められた空気が逃げやすい場所です。襟元の大きく開きすぎない服や、靴下は足首が隠れるくらいの物を選ぶ等して、過ごしましょう。（紐付き手袋やマフラーは危ないので使用する場合は注意してください。）

暖房の高い温度設定や服の着せすぎで汗をかいたまま過ごすと、体を冷やすことにつながります。冬でもあせもになることがあります。また、雨や雪で靴下や手袋が濡れたままでは、「しもやけ」の原因にもなります。子どもの様子や体調に合わせて、室温の設定や調節しやすい服を選び、濡れたら取り換えましょう。

❀ 体を動かして、血行を良くしましょう❀

寒い日でも、体を動かせば温かくなります。天気の良い日は、外に出て元気に体を動かしましょう。また、『首や手首、足首をグルグル回す』、『背伸びして腕や足を伸ばす』、『手や足の指を閉じたり開いたりする』等も血行が良くなります。



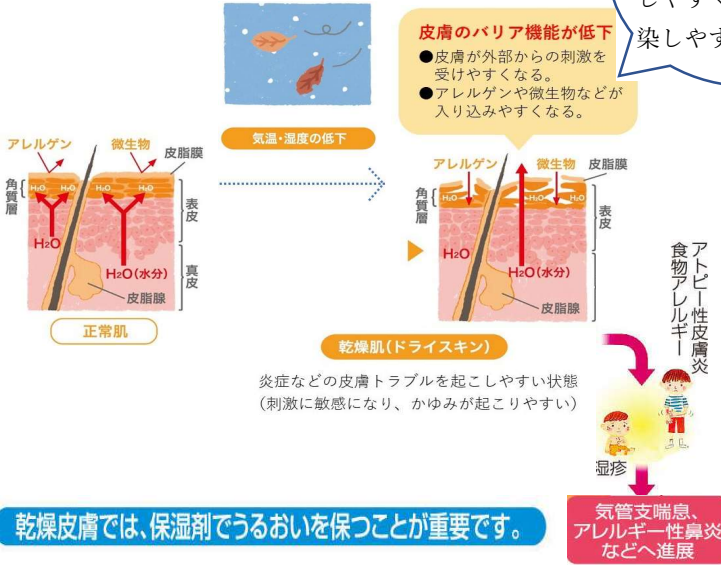
冬のスキンケア

手荒れ肌荒れした皮膚は、外部から菌が侵入しやすくなるので、感染しやすくなる

大人も不快な肌荒れ



肌がカサついてきている子が増えています。鼻水がついて肌荒れすることもあります。



～子どもの肌が荒れやすいワケ～

- ・子どもは、肌が薄く、バリア機能は未熟
- ・さまざまな皮膚トラブルが出やすい。
- ・『カサカサになる』と、不快感から肌をかきこわしてしまい、さらにバリア機能が衰えるため、アトピー性皮膚炎や気管支炎など様々な病気を起こしやすくなります。

保湿対策などスキンケアをしっかり行い、肌を守っていきましょう。

●あかぎれ

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることで外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものです。基本的なケアは、保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがあるので、その場合は、皮膚科を受診しましょう。抗生物質やステロイド剤で治療することもあります。

●冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎる、床暖房やホットカーペットの上に寝かせていたらあせもができていた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿疹など治りにくいこともあるので、早めに受診しましょう。

●冬の皮膚トラブルを予防するためには

- * 厚着をさせない
- * 室温・湿度の調節をこまめにおこなう
冬の室温は 18℃～22℃、湿度は 55～65%が目安。実際に子どもの身体を触って汗をかいていないか、冷えていないか確認して調節するとよいです。
- * 汗をかいたら拭き、着替える
- * 毎日入浴して肌を清潔に保つ



* 正しいスキンケア

しっかりと保湿をします。
かぶれて赤くなっている、かきむしっている場合は、小児科や皮膚科で診てもらいましょう。



- ①洗い方：刺激の少ないせっけんを選ぶ
せっけんをよく泡立てて、手で洗う。
※汗や皮脂がたまりやすい、関節の内側は洗い残しがちです。
(首周り、わきの下、太ももの付け根、ひじの内側、ひざの裏など)
石鹸が残っているとかゆみの原因にもなるので、十分に流しましょう。



入浴後

- ②保湿剤：1日2回、朝晩ケアをする。
入浴後は、できれば5分以内に保湿剤を使う。
目や口の周り、顔回りや関節も丁寧に塗ってあげましょう。
- ③塗り方：保湿剤は、たっぷり使う。
すり込むようにせずに、スーッとやさしく塗り広げましょう。
皮膚のしわに沿って塗ると、良いです。
塗ったあと、ティッシュが貼りつく程度に肌がしっとりしているくらいが目安です。

