



# ほけんだより

2021年10月  
沼袋西保育園・看護師

暑さも収まり、秋らしい季節になってきました。外遊びにもってこいの日ざしです。夏の虫が姿を消したあとはきれいな鳴き声の秋の虫の登場です。お散歩や外遊びで秋を楽しんでほしいなと思います。朝晩の急な温度変化に、敏感なお子さんは鼻水が出たりじんましんが出たり。気になる変化はいつでもお声掛けください。

## アトピー性皮膚炎について

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにカサカサした湿疹ができ、かゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かも知れません。乳幼児期に発生することが多く、特定の食べ物やダニ・ハウスダストなどに対するアレルギー反応で起こります。

① スキンケア・・・皮膚の清潔を保ち、潤いのある状態に保つ

② 薬物療法・・・皮膚の炎症を抑える治療（保湿剤・ステロイド軟膏など）

③ 環境整備・・・環境中の悪化因子（ペットの毛・ほこりやダニなど）を取り除くこと

かつては、食品を経口的に食べることで食物アレルギーがある子どもがアトピー性皮膚炎を発症すると考えられていました。しかし、近年は、湿疹があり皮膚のバリア機能が低下しているために、アレルギー物質が体内に入り込み、食物アレルギーが発症するという仕組みが解ってきました。これにより、新生児期から乾燥肌を予防するために保湿剤によるスキンケアを行う事が大切だと言われています。

アトピー性皮膚炎の治療は長期的になるため、相談できる『かかりつけ医』を見つけ親子一緒に治療を進められると良いと思います。



## スキンケアの3か条

### ① たっぷり保湿

お風呂上がりには、タオルで水分を拭き取ったら直ぐに保湿剤を全身にたっぷりと塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。朝も保湿をしてから登園しましょう。

### ② 清潔を保つ

入浴時には、弱酸性のボディソープや泡立てた石けんを使って手のひらで優しく洗います。ゴシゴシ洗うと皮膚の表面が荒れバリア機能を壊してしまいます。また、石けんの使いすぎも、皮脂が失われてしまいますので、石けんの使用は一日1回を目安に。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は、綿素材がおポリエステルなどの合成繊維は静電気、皮膚を刺激して痒みのもとになります。



子どもの肌は、とてもデリケートなので、『こまめに、丁寧な日常的なケア』が大切になります。

昨年度は、インフルエンザの流行は見られませんでした。新型コロナウイルス感染症対策（手洗いの徹底・マスクの着用・3密を作らないなど）が、インフルエンザの感染防止に繋がったのではないかとされています。

では、今年はどうなるのでしょうか？

予測は難しいと思いますが、予防接種は罹った際の重症化防止効果もあるため、例年通りの接種をお勧めいたします。

有料の任意接種になりますが、中野区の助成金制度もありますので、ご利用される医療機関でご確認ください。



## 10月の保健行事

4日(月) 秋の健診(幼児クラス)  
9:30~

0歳児健診

5日(火) 身体計測(幼児クラス)

6日(水) 身体計測(乳児クラス)

28日(木) 秋の健診(乳児クラス)

14:30~

0歳児健診

健診予定をご確認の上、登園時間のご協力をお願いいたします。