

## お子様の肌、カサカサしていませんか？

子どもの肌は大人に比べて以下の特性があります。

- ① 大人に比べて皮膚のバリア機能が未熟
- ② 皮膚が薄く、保湿能力も低い
- ③ 皮脂の分泌が少ない



これらに合わせて子どもは自分でかゆみを我慢できず、かきむしってしまい肌が傷つくことで不機嫌になりがちなのがみられます。また、かくことで肌の表面に傷ができ、バリア機能の低下からアトピー性皮膚炎に移行、しいては食物アレルギーの原因となってしまう。

肌の清潔をしっかり保ち、保湿をしましょう。

(乾燥がひどく、医師からの指示があり処方された薬に限っては保育園でも塗布することができますのでご相談ください。)

また、冬でも肌着の着用をおすすめします。肌着に関しては綿素材の半袖でもよいでしょう。機能性インナーなども暖かいですが、化学繊維でできているため肌が弱いお子様にはおすすめいたしません。また、吸湿発熱を利用したものもあるためより肌の乾燥が進んでします。裏起毛の洋服も蒸れやすく熱がこもってしまうため、体温調節機能が未熟なお子様にとってデメリットとなります。

お子様のため、保湿や適切な衣類選択をしていきたいですね。



# ほけんだより 2月号

令和6年度 社会福祉法人 栗石保育園 保健室



低い気温や乾燥した空気がまだまだ続きますが、2月3日は立春であり暦の上では春を迎えようとしています。厳しい寒さの中でも元気いっぱいの子どもたちですが、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症には注意が必要です。基本的な手洗い、うがいはもとより、しっかり食事をとり、十分な睡眠がとれるよう過ごしていきたいですね。



## 受け忘れていた予防接種はありますか？

そろそろ入学や進級に向けて準備が始まります。書類に成育歴や予防接種歴を記入する時期ですね。母子手帳を開く機会です。受け忘れた予防接種はないか確認してみましょう。予防接種券には有効期限があります。期限を過ぎると有料になるので注意が必要です。



## 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

### 薄着であったかのコツ

#### 肌着を着る

(綿100%がお勧め)



#### 重ね着する

(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中に入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



## 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、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、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、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

### 予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう

