

# ほけんだより

令和4年12月発行  
宜野湾保育所  
看護師作成



バックナンバーはこちら

日に日に秋が深まり、園庭遊びやお散歩も気持ちよく過ごせるようになりました。1日の気温差がますます激しくなりますので、子供たちの衣服の調整や帰宅後の手洗い・うがいなど風邪予防をしましょう。

冬は湿度が下がり、お肌の乾燥が気になる季節です。保育所では感染症対策のために換気をしているためお子様の保湿が重要になります。ご自宅では暖房機器を使用するなど空気が乾燥しやすくなるため、こまめな保湿を心がけましょう。

## 0.1.2歳の肌は……

**汗かき**  
大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

**しっとりからかさかさ**

**刺激に弱い**  
バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう

## 秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- ① たっぶり保湿**  
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。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。
- ② 清潔を保つ**  
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- ③ 刺激を少なくする**  
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

## アトピー性皮膚炎 冬土場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することもある。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です！

**ケア**

- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える

## 病院に行く目安

- ✓ 発疹が出ているうえ、熱などの他の症状がでてきた。
- ✓ ブツブツが翌日になってもひかない。
- ✓ かゆみがひどい。
- ✓ はれあがってきた。
- ✓ 前日より範囲が広がってきた。
- ✓ 清潔&保湿ケアをしているのになかなか治らない。



Q. オムツかぶれ予防にベビーパウダーを使ってもいい？

A. パウダーは固まると汗の出口をふさいでしまうため、保湿剤の方がおすすめ。

Q. 水ぶくれに絆創膏を貼ってもいい？

A. 急にできたみずぶくれは「とびひ」の可能性が。絆創膏を貼ると中で菌が繁殖し悪化します。見つけたら早めの受診を。

Q. 似た症状なら前の薬を使っている？

A. いけません！同じような症状でも、病気の原因は全く違うことがあります。勝手に判断せず、必ず受診してその都度処方された薬を使いましょう。

Q. 塗り薬は赤ちゃんが舐めても平気？

A. 薄く塗った薬を少し舐めるくらいなら平気です。心配なのは目に入った場合。炎症を起こすことがあるので注意しましょう。

Q. 発疹が他の部位にも。同じ薬でもいい？

A. 塗り薬は同じ病気や症状でも部位によって処方される薬が違うことがあります。また、同じ症状に見えても違う病気の可能性もあるため医師に相談してから使いましょう。