

ほけんだより 12 月



2024(R6)年 12 月 2 日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

今年も年末まで 1 か月をきりました。寒さを感じる日も増え、空気も乾燥しています。また、インフルエンザ・感染性胃腸炎が流行する時期でもあります。生活リズムを見直すとともに、手洗い・うがいの励行は勿論、十分な睡眠・食事・適度な運動を心がけて感染予防に努めましょう。

今月は、冬の皮膚トラブルと衣服についてお知らせしたいと思います。

【冬の皮膚トラブル】

- 乾燥性湿疹…皮膚のバリア機能が低下することにより、皮膚の水分が蒸発しカサカサの状態になる。そして、痒みをとらえる神経細胞が伸びてきて過敏になり、掻いてしまうことで、赤みや掻き傷が湿疹の状態になってしまう。空気が乾燥する秋から冬にかけ始まり、春先まで続く。

予防→入浴時の石鹸・シャンプーは低刺激性・保湿性の高い物にし、お風呂上りにたっぷり保湿剤を塗る。

- しもやけ…軽度の凍傷のことで寒い季節に血液の循環が悪くなり、皮膚や皮下組織が障害を受ける。暖かい所では痒みが増し、掻くことで皮膚を傷つけやすくなる。気候が暖かくなればよくなるが、繰り返しかかりやすい人がいる。

予防→手足が冷たい時、適温のお湯で温めたり、手足をさすったり揉むなどのマッサージをする。

※子どもは、手足の末梢神経が未熟なため、冷たくなった手足を急に温めるとかえって、しもやけを作ってしまうので、徐々に温める。

- あかぎれ…乾燥しやすい肌の人になりやすく、手指や頬が赤く、ひび割れたようになる。皮膚が粉をふいたようになり、痒みを訴えることもある。

予防→ワセリンやベビークリームなどの保湿剤を清潔な肌に塗る。

【塗り薬の正しい塗り方】

《量の目安》

大人の人差し指第一関節(0.5g)の軟膏を大人の手のひら 2 枚分くらいの広さの患部に塗る。

「塗りこむ」ではなく「皮膚にのせる」感じで塗りましょう。



【冬の衣服について】

《ポイント》

- ・肌着をちゃんと着るとプラス 2℃の保湿効果！
- ・3 つの首(首・手首・足首)をあたたかくする！



《衣服の目安》

※子どもの体は、厚い皮下脂肪で被われ、体重の 7 割が水分のため、大人の 2 倍以上汗をかく。(ちなみに、大人は、体重の 6 割が水分)

・生後 3 か月まで → 大人より 1 枚多め

・生後 3 か月～6 か月 → 大人と同じ枚数

・生後 6 か月以上 → 大人より 1 枚少なく

【暖房について】

*暖房の適温: 20℃前後

*暖房中の湿度: 50～60%が目安 ※湿度が低いと風邪などのウイルスの温床になる。

*暖房中の注意: 換気はこまめに。1 時間に 5 分×2 回 ※対向に 2 か所を開ける。