

# ほけんだより 12月



2021(R3)年 12月 1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。コロナ感染症も減少していますが、第6波も気になるところです。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、冬の乾燥性湿疹と衣服についてお知らせしたいと思います。

## 【乾燥性湿疹とは・・・】

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ります。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、搔いてしまうことで、赤みや搔き傷が湿疹の状態になってしまうことをいいます。空気が乾燥する秋から冬にかけ始まり、春先まで続きます。

### 対処法

- ① 入浴時の石鹸・シャンプーは低刺激性・保湿性の高い物にする。
  - ② お風呂上りの水分が残っているうちに保湿剤を塗る。
  - ③ 部屋の加湿・換気をする。
  - ④ 爪は短く切り、できるだけ搔かない。
  - ⑤ 衣類は肌触りの良い木綿にする。
  - ⑥ 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がける。
  - ⑦ 症状がひどい場合は皮膚科を受診する。
- 保湿剤を塗り、その上からステロイドを塗るのが一般的。

### 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。

#### 正しい量と塗り方



『塗りこむ』のではなく『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  
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！

## 【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

\***暖房中の注意**：換気はこまめに。1時間に5分×2回

### ●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割が水分です。)

・**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



※湿度が低いと風邪などのウイルスの温床になる。

※対向に2か所を開ける。