

ほけんだより 1月

令和4年12月末日
志村さかした保育園

新しい1年がスタートします。新年はどんな1年になるかワクワクしますね。

今年の冬も新型コロナウイルス等の感染症が流行しています。年末年始は生活リズムが乱れがちになり、毎日の冷え込みで体調を崩しやすい時期です。引き続き感染対策をしっかり行い、できるだけ普段と同じ生活リズムを心がけ、休み明けもまた元気に登園できるようにしていきましょう。

子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもの肌はバリア機能が未発達です。乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため、荒れやすくなります。

皮膚のバリア機能の低下により細菌が侵入しやすくなり、水イボやとびひなど様々な皮膚トラブルの原因になります。

また、皮膚が乾燥すると痒みが強くなりやすく、そのことで十分に睡眠がとれなくなり、免疫力が低下して、感染症にかかりやすくなります。

空気の乾燥だけでなく、暖房の使用による肌への刺激も加わる時期です。効果的なスキンケアをして乾燥から肌を守りましょう。

スキンケアの基本は、 清潔と保湿



体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使用してください。かゆみが強い時は、いつもより少しだけぬるめの湯温で入浴するといいでしょ。

清潔にしたあとは、軟膏やクリームなどの保湿剤でしっかりと保湿してあげると効果的です。目安はティッシュが貼りついて落ちないくらい、たっぷり塗ることが効果的だと言われています。

入浴後以外にも外遊びや手洗いのあとなど、こまめに清潔・保湿のケアをすることを心がけましょう。あかぎれにはワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくしてあげるといいでしょう。

“やけど”に注意！

冬はやけどの事故が増える時期です。万が一、やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やすこと。その後、症状によって病院で診てもらいましょう。

自己判断による処置を安易に試すのはやめましょう。細菌感染の原因になることがあり、症状を悪化させたり長引かせたりすることに繋がります。



※やけどの応急手当

① 流水で冷やす

水道を流しっぱなしで、とにかく冷やす（着衣の場合も同様）。痛みが和らぐまで。

② 衣服を脱がせる

ある程度冷えたら、患部を覆っている衣服などを脱がせる。生地が皮膚に張り付いているときはその部分を残して切り取る。

③ 患部を保護する

患部を清潔なガーゼ等で覆い、包帯をゆるめに巻く。

こんなときは病院へ

- 患部に衣服がくっついて剥がれない
- 顔や陰部のやけど
- 水ぶくれが500円玉より大きい
- 第Ⅱ度（水ぶくれ、ただれ、激痛がある）以上のやけど
- 低温やけど

こんなときは救急車を！

広範囲・体表面積10%以上（こどもの場合、腕や足1本の面積が約10%）のやけど

