



# ほけんだより

～すくすくげんき～

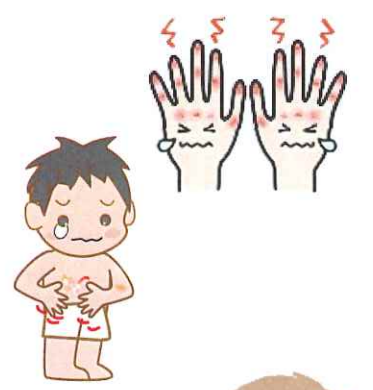
## 冬の肌トラブルと家庭でできる対策

寒さが一段と増す時期になると、気温と湿度が低くなるために肌が乾燥しやすくなります。また、感染症対策のアルコール消毒による手荒れにも注意が必要です。

子どもの肌はおとなよりも皮膚が乾燥しやすいため、日頃から保湿ケアを行っていきましょう。

### 乾燥肌・あかざれ

乾燥肌とは、皮膚が乾燥してあれてかゆくなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がカサカサして粉をふいているようになり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指やほほが赤くなるひび割れる、あかざれになってしまうこともあります。清潔にしてこまめに保湿剤を塗り、肌の保護をしましょう。



### しもやけ

しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで血行が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなってかゆみを伴います。予防のために寒いところでは手袋や靴下、帽子などを身につけさせましょう。また、手足が湿って体温が下がるとしもやけになりやすいので、吸湿性のよい靴下をこまめに履き替えさせ、足が冷えないようにします。しもやけになった時には、血行をよくする軟膏やステロイド軟膏を塗り、ひどい時は皮膚科を受診しましょう。

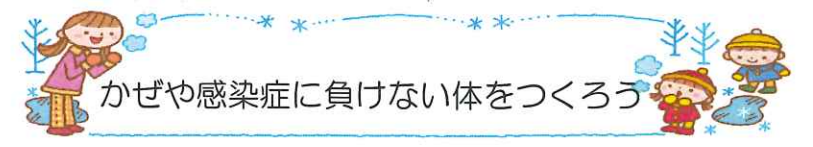


### 口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してカサカサなってしまう。このように、唾液によって唇のまわりの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声掛けをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめに塗り、保湿を心がけます。

11月感染症状況

発熱	25名	咳鼻水	7名
インフルエンザA	10名	溶連菌	3名
下痢・軟便	2名		



かぜや感染症に負けない体をつくろう

気温が下がり、空気が乾燥し始めると、私たちの体の免疫力（抵抗力）が下がり、かぜや感染症にかかりやすくなっています。元気に冬を過ごせるよう、風邪や感染症に負けない体を作りましょう。

★十分な睡眠  
早めに寝て、十分に体を休めましょう。

★十分な栄養  
なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

★うがい・手洗い  
うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

★換気と保湿  
こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。



### 家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザが流行っています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

#### うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいと石けんを使った手洗いを習慣にしましょう。

#### 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

#### 室内の温度・湿度をチェック

室温16～18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。

もうすぐ楽しいクリスマスやお正月でも子どもたちの気持ちも盛り上がってくる時期なので、事故のないように家庭でもお出かけ先でも十分に子どもたちの様子を見て一緒に過ごすようお願いいたします。