ほけんだより 12月

冬は暖房器による子どもの事故に注意！

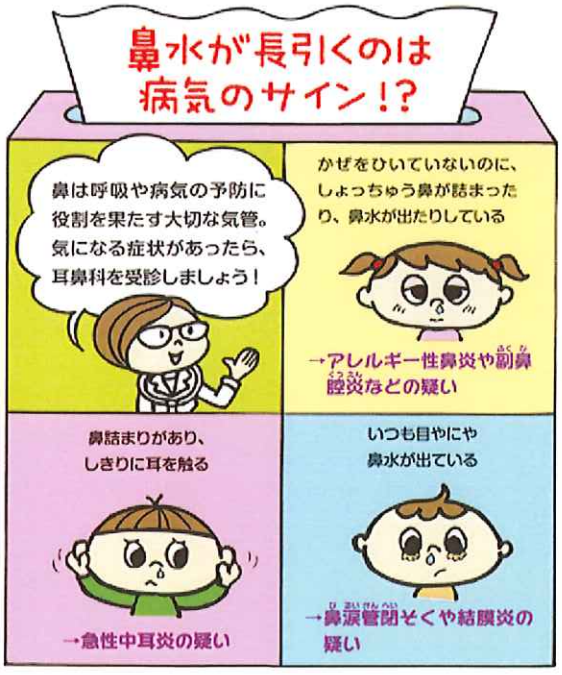
アイロンや熱いやかん、鍋、食器などは、赤ちゃんの手が届かないところに置きましょう。 赤ちゃんはちょっと目を離したすきに、コンロから下ろしたばかりの熱いやかんや鍋、**レンジから出したばかりの食器**などに触ったり、ひっくり返すなどしてやけどをしてしまうことがあります。使い終わったばかりのアイロンの温度は９０度にもなるので注意しましょう。

ポットや炊飯器は手の届かないところに置き、コードは引っ張られないよう巻き取っておきましょう。また、ポットにはロックをかけてお湯が出ないようにしましょう。赤ちゃんはハイハイができるようになると床や畳の上に置いてある**炊飯器の蒸気噴出口**に手や顔を近づけたり、ポットをひっくり返したりしてやけどをするおそれがあります。

６か月を過ぎると周囲にあるものに関心が強くなり始め、**ファンヒーター**の**吹出口**に指を入れたり、ストーブの近くに寝かせて寝返りをして手があたったりしてやけどをしてしまうことがあります。また、床に置くストーブやファンヒーターは、**安全柵で囲みましょう。**

電気毛布や電気あんかなどを使用する際は、寝床が暖まったら電源を切ったり、温度設定を下げるなど注意しましょう。電気毛布や電気あんかなどを体の同じ場所に長時間接触させて使うと低温やけどを負うおそれがあります。低温やけどは、じわじわと皮膚の深い部分まで達するので痛みを感じにくく、特に赤ちゃんはやけどをしたことに気づかず重症となる傾向があります。

（消費者庁のホームページより引用 http://www.caa.go.jp/kodomo/onepoint/newdetailadvice_top.php）



鼻水が長引いて中耳炎、咳・発熱を併発している子が見られています。
小児科だけでなく、耳鼻科も受診し悪化予防努めましょう。

●●11 月の感染症（健康状況）●●

（11/26 現在）

- 発熱　・・・16名
- 咳・鼻水　・・14名
- 下痢・軟便・・・6名

知っておきたい乳児のスキンケア

体の洗い方、外用薬・保湿剤の塗り方実践法

赤ちゃんの湿疹・皮膚炎の予防には、スキンケアがとても大切です。スキンケアによって、皮膚のバリア機能を保つことで、アレルゲンの侵入を防ぐことができます。

健康な皮膚のバリア機能を維持するために、正しいスキンケアの方法を知っておきましょう。

皮膚を清潔に保つ洗い方のコツ

皮膚を洗う時には、石鹸をよく泡立てて、その泡で洗います。泡は洗浄力の目安です。泡立っている＝洗浄力がある、と考えることができます。また、クッションとなって摩擦による皮膚への刺激を少なくする働きもあります。

逆さまにしても落ちないくらいの、きめの細かい、しっかりとした泡を作りましょう。

洗い忘れに注意

関節はしわが多く、しっかり洗ったつもりでも、洗えていないことが多い場所です。しわをのばして洗いましょう。

外用薬や保湿剤の塗り方のコツ

お風呂で顔や体を洗って皮膚を清潔にしたら、すぐに外用薬や保湿剤を塗ります。

アトピー性皮膚炎では、皮膚の炎症を抑える外用薬、皮膚を乾燥から守る保湿剤が処方されます。軟膏タイプやクリームタイプ、いずれも塗り方は同じです。

効果を最大限に発揮させる塗り方のコツを覚えましょう。

※外用薬や保湿剤それぞれをどの部位に、どれくらい塗ればよいかは主治医の指示に従います。

指示がわかりづらい場合や、指示がない場合は、質問してきちんと確認をしましょう。

軟膏を塗るときのポイント

① 塗る人の手をきれいに洗う

不潔なままだと、手についている細菌や刺激物が体についてしまうことがあります。

② 入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る

皮膚の乾燥を防ぐためにできるだけ早く、軟膏を塗りましょう。

③ たっぷりと皮膚に乗せるように塗る

湿疹のある部分は吸収がよいので、すり込む必要はありません。また、湿疹がある部分はデコボコしているため、軟膏を薄くのばしたり、すり込んでしまうと、出っ張っている部分に薬がつかず、よくなりません。

○

たっぷりと乗せるように塗ると、湿疹部分に薬がつく。

湿疹がよくなれば、薬の量も少なくなります。

大人の両手のひら分の面積に塗る量

＝チューブの薬を、大人の人差し指の先から第一関節まで出した量

＝0.3～0.5ｇ程度

※ただし、担当の医師からの指示がある場合には、それに従ってください。

×

すり込んだり、薄く塗ると湿疹部分に薬がつかない。

(https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives_a-000.html)

独立行政法人　環境再生保全機構～知っておきたい乳児のスキンケア～より抜粋