

2

月号 ほけんだより



2月3日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。肌に触れる冷たい風に頬や鼻を赤らめながら元気に遊んでいる子どもたちです。冬の風邪に負けないように体調管理をしていきましょう。

冬のスキンケアについて

気温が低くなり、さらに暖房器具を使用し空気が乾燥してくると、子どもたちの皮膚が、カサカサになってくることがあります。子どもの皮膚は薄く、バリア機能が未熟で、保水能力が低く、皮脂の分泌も少ないため、乾燥肌の原因になり、肌のトラブルを起こしやすいです。すべすべの健康な肌を保つために、冬はスキンケアが大切になってきます。

【子どもの皮膚を守るには】

□体の小さな子どもは大人より早く温まるため、お風呂の温度は38~40℃くらいがよいです。体が温まりすぎると、汗をたくさん



かいて皮膚の潤いが流れて落ちますし、湯冷めすることがあります。

□入浴時、ゴシゴシ洗うと、皮膚を傷つけるので、優しく洗ってあげましょう。

入浴後で皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎましょう。

□直接肌に触れる部分は、綿の衣類がよいでしょう。化学繊維の衣類は、静電気が起こりやすく、皮膚に目に見えない傷をつけます。

□毎日手入れをしても肌荒れが続く場合は、受診して相談しましょう。

咳がでるときは・・・

寒さが深まり、あちらこちらから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、風邪の原因となるウイルスが含まれていることもあります。咳が続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。



【おうちでのケア】

①部屋を加湿器しましょう

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。洗濯物を干したり、加湿器を調節し、のどを守りましょう。

②体を起こしましょう

横になると咳がひどくなる時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。

③水分を取りましょう

麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

④ゆっくり休ませましょう

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、咳でも体力を奪われます。早く休んだ方が早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。

1月の感染症報告

* インフルエンザ 2件

* 新型コロナウイルス 3件