

2月号 ほけんだより



冬のスキンケア

子どものお肌はとっても未熟で、1年中カサカサ状態です。空気が乾燥し、乾燥肌が目立つようになってきました。赤み、肌荒れ、かゆみが出てくることもあります。ご家庭でも保湿ケアなど実践してみてください。

子どもの皮膚の特徴

- ・皮膚が薄い(大人の半分程度の薄さ)です。
- ・角層の水分保持能力が低いです。
- ・皮脂の分泌量が少なく、『バリア機能』が不完全です。



無防備な子どものお肌は、保湿ケアで守ってあげましょう

- ・お風呂のお湯を熱くし過ぎず(40℃以内)、20分以内の入浴がおすすめです。
- ・保湿は1日2回。(お風呂上りはできるだけ早く保湿し、水分の蒸発を防ぎましょう)
- ・まず『保湿剤』(ヒルロイドなどのヘパリン類似物質)でお肌の保湿を行い、その後『保護剤』(ワセリン・プロベトなど)で水分の蒸発を防ぎます。
- ・塗る量はたっぷり、塗った後、ティッシュが張り付いて落ちない程度です。チューブタイプなら人差し指の第1関節分。ミルク・ローションタイプなら1円玉大を大人の手のひら2枚分の広さが目安です。
- ・優しくなでるように塗ります。こすって塗りこまないようにしましょう。

1月の感染症報告

・インフルエンザ(A型) 10件 ・溶連菌感染症 1件 ・感染性胃腸炎 1件

子どもの花粉

日本人の約10人に1人は花粉症だといわれており、近年では子どもでの発症も増加傾向にあります。そしてその症状は大人と少し違います。

	大人	こども
くしゃみ	連発して出る	あまり出ない
鼻水	サラサラしている	少しネバネバしている
鼻づまり	つまる	大人よりもつまる
目のかゆみ	かゆくなる	かゆくなる上に悪化しやすい

花粉症かな?と思ったら以下のポイントに注意して様子を見てみましょう。

- ・口を開けて呼吸していませんか? 食事を飲み込みにくそうにいませんか?
- ・鼻水の色は透明ですか?
- ・目をかいていたり、こすったりしていませんか?
- ・いつもボーっとしていたり、眠そうにいませんか?



子どもが発症した場合には副鼻腔炎や中耳炎なども併発しやすくなります。