

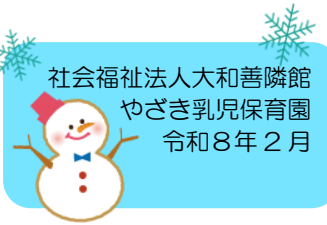
2月のほけんだより



暦の上では、立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。少しでもお天気の良い日は外で思いっきり体を動かし自律神経を整え、病気に負けない体作りをしましょう。



社会福祉法人大和善隣館
やざき乳児保育園
令和8年2月



子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われ、肌が荒れやすくなります。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥が進むと、あかぎれや発疹など、様々な皮膚のトラブルが出やすくなります。

冬のあせも・とびひに注意しましょう

あせもや、とびひになるのは、夏だけではありません。厚着や暖房で温めすぎて症状が出る場合があります。冬の肌は寒さで血行が悪くなり、治りにくいこともありますので早めに受診しましょう。

- ★厚着をしないようにしましょう
- ★室温の調節を細目にしましょう（室温 20℃～23℃が快適にすごせます）
- ★汗をかいたら体を拭き着替えをしましょう
- ★毎日入浴して清潔にしましょう
- ★体に湿疹がないか細目にチェックしましょう



スキンケアの基本は清潔と保湿です

1 清潔を保ちましょう

お風呂ではごしごしこすらず石鹸で優しく洗いましょう。

2 たっぷり保湿しましょう

保湿剤は、お風呂上りに塗りましょう。角質層に水分が閉じ込められるので効果的です。

3 刺激を少なくしましょう

ポリエステルなどは、静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみの元になります。綿素材がお勧めです。

おむつかぶれ

おむつかぶれの第一の予防は、おしりを清潔に保つことです。おむつは細目に変えましょう。おむつかぶれになったら、おむつ交換時におしりをぬるま湯で洗い、よく水分を取ってからおむつをつけましょう。

カンジダ感染症

カンジダ感染症はおむつかぶれと間違いやすい湿疹です。カンジダにかけると、おむつの当たらない、股の奥まで炎症が起こります。おむつかぶれのお薬では、よくなりません。症状が改善しない場合は、再度受診をしましょう。

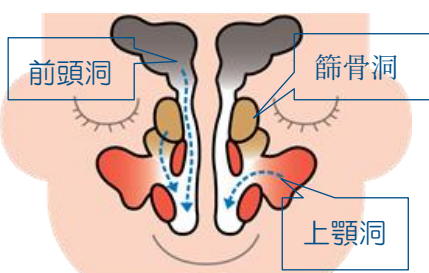
大丈夫ですか？

鼻水・鼻づまり

鼻の病気『副鼻腔炎』（蓄膿症）はこんな病気です

耳の病気の一つである「副鼻腔炎」（蓄膿症）は顔の骨にある空洞（副鼻腔）に炎症がおきる病気で、慢性化して膿が溜まってしまうことがあります。風邪が原因で起こることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻がでたり、鼻が詰まったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になってしまったり、発熱したりします。繰り返すと慢性化するので、しっかり治療しましょう。

鼻水や鼻づまりは、放っておくと、鼻や喉が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに受診をしましょう。



副鼻腔とは上記3つの空洞のことです

鼻をかめるようになったお子様は鼻をかみましょう

鼻がかめるようになったら、片方ずつゆっくりかむ練習をしましょう。強く一度にかむと、つよい圧力がかかり、中耳炎の原因になることがあります。

