



1月のほけんだよ!

令和3年1月発行
森川保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか?

不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか?

毎日冷え込み、体調を崩しやすく、インフルエンザも流行る時期です。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。

先月の内科検診で、アトピー性皮膚炎や湿疹が見られるお子さんが数名いました。

アトピー性皮膚炎

皮膚に強いかゆみを伴う湿疹ができます。特定の食べ物や、ダニやハウスダストなどが刺激になって起こることが多いのですが、実際はさまざまな要因が重なって起こると考えられています。年齢によって湿疹が出やすい部位が違い、1歳頃までは、頭、顔（頬や口の周り）、耳、首などに、ジクジクした湿疹が、2歳以上になると、首やわきの下、肘や膝の裏側などに、カサカサした湿疹が多く見られます。

お家でのケア：原因物質に合った対策を行い、お風呂では石けんをよく泡立てて体を洗い、入浴後はすぐに保湿をするなどのスキンケアをしましょう。

子どもの冬のスキンケア

子どもは大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすく、また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆくなったり、カサカサになってしまいます。肌に合った保湿クリームなどを塗って、水分や脂分を補いましょう。

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの?

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

鼻水の色を見てみよう!

- ・透明：気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。
- ・黄色から緑色：細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早目に病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は、加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

小さい子はこまめに拭いてあげましょう!

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげましょう。

鼻がかめるようになったら・・・

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を傷めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。