ほけんだより

令和４年　冬号

浦安駅前保育園

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、体調を崩しがちな季節です。気持ちも新たに健康管理に留意しましょう

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう

ポケットに手を入れたまま
歩かないようにしましょう

１時間に１度、
換気をしましょう

人の多い場所は
避けましょう

手洗い・うがいを
こまめにしましょう

咳エチケットを
守りましょう

乾燥しないよう
加湿器をつけましょう

早寝早起きを
しましょう

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 ➡ 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 ➡ 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 ➡ インフルエンザの疑い

心配なインフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に 0、1、2 歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一下のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

こんな症状は脳症かも？

- □ インフルエンザを発症して１～２日後に突然高熱が出る
- □ けいれんが 10 分以上続く
- □ けいれんを繰り返す
- □ 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- □ ずっと寝続けている

保湿剤の塗り方

先日のほけんだより(号外)でもお知らせしましたが、この季節は特に、乾燥からの皮膚トラブルが多くなります。“湿疹ができる→痒くて掻く→傷になる”を繰り返していると、アトピー性皮膚炎になることもあるので、こまめなケアを心掛けましょう。

保湿剤を塗るタイミング

基本的に朝晩２回しっかり塗ることで十分とされています。特にお風呂上りは、肌が清潔で潤っている状態なので、保湿剤で肌に水分をしっかり閉じ込めてあげましょう♪

保湿剤の量の目安

容器タイプ：人差し指第一関節半分までの部分ですくった量

チューブタイプ：人差し指の先から第一関節まで出した量

ローションタイプ：一円玉大の量

手の平2枚分に塗るために必要な量

保湿剤の塗り方

①クリームを塗ってあげる大人の手を清潔にする

②塗る部位の何か所かにクリームを置く

③手のひら全体を使って優しく塗り広げる（刷り込むように塗るのはNG！）

④塗り終わった後に水滴を弾くorティッシュが貼りつくくらいが丁度良いです♪

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひは、夏場のイメージが強いですが、暖房や厚着が原因で冬場でもなる子どもが多いです。

子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より１枚少なめが基本です。乳児は特に、おむつの中が蒸れやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて汗をかいていないか確認をしましょう。

すり込んだり、薄く塗ると湿疹部分に薬がつかない。

湿疹がある肌の表面は凹凸しています。保湿剤の量が不足していたり刷り込むように塗ると、上図のように湿疹部分に薬がつかず、皮膚に摩擦を与えることにもなります。下図のように肌全体を保湿剤で覆うように塗ってあげると◎です。

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。