



ほけんだより 11月号

2023年11月
fujimuraナースリー
看護師

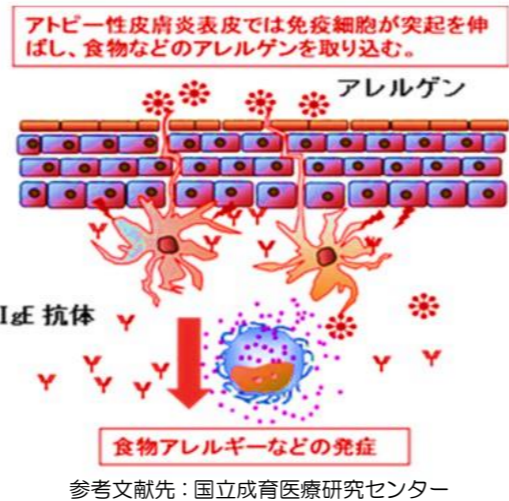
11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、体調管理はしっかりと行いましょう。

スキンケアを丁寧に

11月12日は『いい皮膚の日』です。この機会にスキンケアの大切さを見直してみましょう。

子どもの皮膚とアレルギーの起こる原因

皮膚は外界環境から体を守る役割があります。外界と接している角層は大人でも0.01~0.03mmしかなく、子どもはさらにその半分~3分の1しかなくとても薄いものになります。
また、角層の表面は皮脂でおおわれていますが、子どもの場合は成長の時期によって変化します。
新生児の頃は母体からもらった物質で一時的に皮脂の分泌が増えますが、2~3か月を過ぎた頃から徐々に減っていき、1歳~6歳は一生で一番皮脂の分泌が少ない時期になります。
近年の研究ではアトピー性皮膚炎や喘息・花粉症などのアレルギー疾患の原因はアレルギー物質が皮膚から体内に取り込まれることで起きる事がわかって来ました。子どもの皮膚の保湿はこういった病気から体を守るためにも大切になってきます。



保湿ケアしていますか？


空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさしたり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。身体を洗う時はせっけんをあまりつけず、ぬるま湯で手で優しく撫でて洗います。
お風呂上りは水分をタオルでゴシゴシと強くふかず、薄い角質を守るため優しく吸い取るようにしましょう。
保湿剤は身体をふいたらすぐに塗りましょう。
皮膚の状態に合ったもので補ってあげましょう。



保湿剤を上手に使い分けましょう


保湿剤の性状を肌の状態や気温などを考えて上手に使用するとより良いスキンケアが行えます。

水分多め	成分	油分多め
やや弱い	保湿力の良さ	強め




ローション

伸びがよく使いやすい
傷口にはしみることもある




乳液

クリームよりも水分が多く伸びが良い



クリーム

軟膏より柔らかく吸収されやすいが汗等で流れ易い



軟膏

油分が多いが、肌への刺激がほとんどない

軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで

ローションは1円玉大で

およそ手の面積2枚分に塗れます

冬に注意したい感染症

寒さが厳しくなり、空気が乾燥してくるとウイルスの活動が活発になってきます。今年も早くもインフルエンザが流行したり、夏に多い咽頭結膜熱が流行したりと予想することが難しくなっています。身体を温めて食事と睡眠をしっかりとり、感染症に負けないようにしましょう。

【ノロウイルス・ロタウイルス感染症（ウイルス性胃腸炎）】潜伏期間：1~3日 経口感染

☆こんな症状がでます☆

数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わりおう吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。発熱・下痢も伴う事があります。症状は24~48時間で改善してきます。感染力がとても強いウイルスです。

☆かかってしまったら☆

安静にして吐き気が収まるのを待ちましょう。落ち着いてきたら少しずつ水分補給をします。乳児の場合、母乳はそのままあげて構いません。経口補水液（OS1やポカリスエット等）や麦茶など飲めるものをあげましょう。
吐物と便に大量のウイルスが存在していて感染源になるのできちんと処理をする必要があります。特に便には2週間程ウイルスが排出されているので、おむつ替えなどは注意が必要です。


保育園では、集団生活の観点より便から排出するウイルスによる蔓延防止の為、お熱がなくても、早期の受診をお願いしております。嘔吐時も同様に対応しています。

ウイルス性胃腸炎と診断された場合は、**治療後の登園時に感染症届出書が必要**です。全身症状が良くなり、普通の食事生活が出来るようになってから登園をお願いします。また、ご家族に感染者がいらっしゃる場合は、感染された方の送迎は自粛をしていただきます。集団感染防止のためご協力をお願いします。

薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着の方が空気の層が厚くなり、温かさがアップします。

肌着を着せましょう
冬でも外遊びなどで汗をかきます。
綿の肌着を着せてください。



薄着の重ね着で温かく
長袖のシャツの上に半袖のTシャツやベストを着せ、外に出る時はトレーナーやセーターをという具合に衣類を重ねると温かく調節をしやすいです。

靴下はくるぶしまで
足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴を履くときは、くるぶしを覆う長さの靴下が良いでしょう。

！お知らせ！
11月28日（火）10:00より歯科健診を予定しています。
なるべくお休みのないようお願い致します。
当日は母子手帳を忘れずにお持ちください。

