

保健だより



令和5年1月11日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

寒の入りと共に寒さも本格的となり、これから一段と寒さの厳しい時期になります。栄養と運動、休養をバランスよくとり、今年の干支うさぎのようにぴょんぴょん飛び跳ねて、元気な“のぎっ子”を目指していきましょう。

さて、気温と湿度が低くなる冬は肌が乾燥しやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症の感染対策のアルコール消毒によって肌荒れも起きやすくなっています。子どもの肌はおとなよりも肌が薄く乾燥しやすいので、気をつけていきましょう。この時期に多い肌トラブルとその対策を載せましたので、参考にして下さい。

冬の肌トラブルとその対策

保湿をしっかりと

皮膚の乾燥を予防するには、保湿剤をしっかりとぬることが必要です。入浴後、5～10分くらいの間にぬるのが効果的です。

子どもが自分で保湿剤をぬれるようになって、手の届かないところは、おとながサポートしてあげてください。

アトピー性皮膚炎の子どもは、皮膚が乾燥すると、症状が悪化しがちです。保湿を十分にしましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらふことも必要です。



乾燥肌・あかぎれ

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がかさかさして粉をふいたようになり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にして、こまめに保湿剤をぬり、肌を保護してあげてください。



口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してかさかさになってしまいます。このように、唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声かけをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめにぬって、保湿を心がけます。



しもやけ

しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで、血行が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなってかゆみを伴います。予防のために、屋外では手袋や靴下、帽子などを身につけさせましょう。また、手足が湿って体温が下がるとしもやけになりやすいので、吸湿性のよい靴下をこまめにはきかえさせ、足が冷えないようにします。しもやけになった時は血行をよくする軟膏やステロイド軟膏をぬり、ひどい場合は皮膚科で診てもらいましょう。

