



11月ほけんだより

2022/11
発行

000

色とりどりの落ち葉、ドングリ、マツボックリなど子ども達も自然と触れ合う中で、秋の深まりを感じています。衣類をこまめに調整しながら元気に外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。

また、インフルエンザ・ノロウイルスといった感染症の流行しやすい季節です。加湿や換気、手洗い・うがいをしながら、体調管理には十分気をつけていきたいと思ひます。

『風邪』をひかないためには何をしますか？

免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。ただし、風邪の原因となるウイルスは 200 種類あると言われます。インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて『3つの保』で風邪を防ぎましょう。



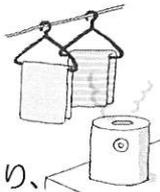
○体を保温する

首の皮膚の下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。重ね着で調整。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。



○室内を保湿する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。



○体を保護する

保護とは「気をつけてまもること」よく寝て、栄養バランスのとれた食事をとるように気を配り、健康を守りましょう。



子どもの乾燥肌には正しいケアが大切！

ぷるぷると潤った肌のイメージが強い赤ちゃんや子どもですが、実は大人より乾燥肌になりやすいです。その理由は、大人よりも「皮脂の分泌が少ない」ことや「角質の薄さ」にあります。子どもの肌は敏感です。肌が乾燥するとかゆみが生じることもあります。乾燥により肌のバリア機能が低下することで肌の表面が無防備な状態になり、ハウスダストやダニ・花粉などの外的刺激を感じやすくなります。その刺激がかゆみの症状として出てしまうのです。また、子どもはかゆみがあると無意識に肌をかきむしってしまうので、肌が炎症を起こしてしまうこともあります。炎症を起こさないためには。

保湿剤の効果的な塗り方

保湿剤の効果を高めるためには、塗るタイミングや量も大切です。塗るタイミングは「入浴後できるだけすぐ！」時間がたつと皮膚が乾燥してしまうので、体を拭いた後、なるべく早く塗りましょう。

保湿剤の適切な量は、大人の人差指の先から第一関節まで出した量が適量です。塗った部位がテカッと光りティッシュがくっつくくらいがいいです。

乾燥肌を防ぐにはワセリンがおすすめ！

ワセリンは油でできているため、水気をはじきます。ローション系の肌に浸透する保湿剤を使用後、ワセリンを塗って上げてください。仕上げとしてワセリンを使用することで、肌に与えた水分をしっかり閉じ込めてくれます。おすすめです！