



1月 ほけんだより

2024/1
発行

000

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕をあけました。今年も、うがい、手洗い、せきエチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しているのです。暖房中は必ず加湿して、保湿剤でのスキンケアも続けましょう。

しもやけ・あかぎれのケア



◎しもやけは寒さが原因

手足が冷えて血行が悪くなるために起ります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときにおこりやすい。昼夜の温度差が大きいときに発生しやすいです。

◎対策

しもやけを予防するには保温が大切です。寒冷刺激を防ぐためには、外に遊びに行くときはマフラーや帽子、手袋の着用し外からしっかりと温めて上げることが大切です。



◎あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚の潤いも失われます。特に手は外気に触れやすく手洗いで乾燥しがちです。手の甲ががさがさしたり、ひどいときにはひびわれができて血が出たりします。

◎対策

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



保湿剤、使い分けましょう！

●夏向き

・ローション



液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることもある。

●オールシーズン

・乳液



クリームよりも水分が多く、のびがいいタイプ

・クリーム



軟膏よりも柔らかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点もあります。

●冬向け

・軟膏



油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

保湿剤を塗っているのにカサカサ。。。

「保湿剤を塗っているのにカサカサがよくならない」原因は保湿剤の選び方です。カサカサの皮膚は水分が足りない状態です。そこに油分の多いベタベタしたクリームや軟膏を塗っても皮膚に水分が入っていないので、ベタベタして終わりです。カサカサ肌を治すためには、ベタベタしたクリームや軟膏を使用する前に、ローションの保湿剤や化粧水を最初に使う必要があります。その後油分の多い保湿剤でしっかり覆ってあげることが必要です。

『予防接種はすすんでいますか？』

公費での接種期間の短い麻疹・風疹・水痘などは早めに受けましょう。また、一年後に追加のある予防接種も忘れがちです。確認しましょう。

●麻疹・風疹

第一期 1歳誕生日～2歳誕生日前日まで

第二期 就学前の1年間（ひまわり組）

●水痘（水ぼうそう）

1歳誕生日～3歳誕生日前日までに2回接種