



# 1月 ほけんだより

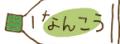
2025/1  
発行

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笑顔で、新しい1年が幕を開けました。新しい年の始まりだからでしょうか。気持ちも引き締まり、なんだかたくましく感じられる子どもたち。

これから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ため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。

## 無防備な子どものお肌は、保湿ケアで守って



### あげましょう！

未熟でカサカサな子どもの肌。乾燥、紫外線、バイ菌などに一気にさらされ、放っておくとすぐに肌荒れを起こしてしまいます。「たかが肌荒れ」と思われるかもしれませんが、乾燥して荒れた肌は、異物が入り込みやすいスカスカの状態。そこからアレルギーの原因となる物質が入り込むことが、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーの一因と言われています。また、肌の基盤がつくられるまでに肌トラブルを繰り返すと、一生肌トラブルを起こしやすい肌に育ってしまいます。子どもの肌は、表皮が形成される3歳頃までは、毎日のスキンケアで肌を守り育ててあげることがとても重要です。



## 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ていない状態です。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。

### ●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

## 感染予防の基本は日本も開発途上国も同じ！

手洗いを適切なタイミングで正しく行なうことは新型コロナウイルス感染症だけでなく、その他の感染症予防にも繋がります。感染症予防だけでなく、健康や衛生のためにも、手洗いはとても重要です。特に開発途上国では、手洗いに象徴されるような衛生的行動を定着させることや、それを可能にするための水供給、手洗い設備、石けん等の環境設備を行なうことが大切とされています。感染症予防のために大切な手洗いについて開発途上国でも様々な活動で伝えているそうです。

「手洗いうがい」が衛生上、良い行いであるという認識は、以前から諸外国でも変わりはありません。しかし、日本ではその重要性を子供の頃から指導されます。外から帰ってきたら！食事の時には！トイレの後は！など言われるのは日本ぐらいなのです。日本では「手洗いうがい」の文化が千年以上前から根付いていると言われており1500年ほど前に疫病が大流行した際、当時の天皇が神社に手水舎を設置し、参拝時に手と口を清めることを推奨したのだそうです。それが、日本人が手洗いうがいの習慣を身に付けるきっかけになったと考えられているそうです。私はルワンダに長期滞在し学校や、病院も訪れました。日本のように手洗い場と言えるものはなく、ポリタンクに水をためそこから手と口を洗う！まるで神社の手水舎での姿を見ているようでした。手洗いうがいの週間は世界で共通なのだと感じさせられました。

