



# ほけんだより



南御座保育園

気温が低く、乾燥した日が続いています。2月3日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。  
感染症もまだまだ流行りますので、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。

## スキンケアの基本は 清潔と保湿

子どもは大人より皮膚が薄く、皮脂分泌も少ないので、保湿をしたり、保護をすることがとても大切です。特に冬は皮膚が乾燥し、肌のバリア機能が失われ、あかざれや発疹など様々な皮膚トラブルがでやすくなります。

### スキンケアのポイント

- お風呂で体を洗うときは石けんやボディシャンプーを泡立て、手や指の腹でやさしく洗いましょう
- お風呂のあとは、やわらかいタオルでこすらないよう水分を拭きとりましょう
- お風呂あがりや朝の着替えのときなど1日2回保湿をしましょう



かきむしってとびひになっている、よだれなどで肌がかぶれているなど皮膚のトラブルのお子さんや、アトピー性皮膚炎のお子さん皮膚の弱いおさんは主治医に相談しましょう。

## 子どもの花粉症について

花粉症の症状といえば鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、くしゃみが主なものです。中でも子どもの場合は、鼻づまりと目のかゆみに現れることが多いようです。

鼻づまりは見た目では分かりにくいので、口呼吸が多くなっていないか観察しましょう。また、目の症状として充血したり目がむくんだりすることもあります。花粉症の症状はかぜの症状にも似ているので、気になる症状が現れたら早めに受診するようにしましょう。



### かくれ脱水に気をつけましょう

冬は、空気の乾燥や暖房器具の使用により、体内も乾燥しています。気温や温度が低いと、のどの渇きも感じにくく、かくれ脱水をおこすことがあります。

### こまめに水分補給をしましょう

のどの粘膜が乾燥したり、体が冷えているとウイルスの好む条件になります。水分をとってウイルスを胃へ流してしまうとウイルスは増殖しません。感染症を予防するためにもこまめに水分補給をしましょう。

