

ほけんだより

令和4年度 1月号

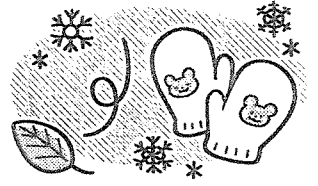
新年あけましておめでとうございます。今年も1人1人のお子様が無事元気に保育園で過ごせますように見守り、こいさたいと思います。いつも御協力ありがとうございます。今年もよろしくお願いたします。

今年も園内で感染症等が流行しないよう、体調管理、消毒と衛消毒を徹底してこいさたいと思います。園は集団ですごう拡大しやすいです。今後ともこいさたいと思います。

～感染性胃腸炎に今後とも御注意～
急な嘔吐、下痢、腹痛、食欲がなくなるという症状は「おなかのかぜ」とよく診断されます。コロナウイルス感染症の時も嘔吐、下痢がみられることがありますので、必ず医療機関へ受診、相談して下さい。すぐにはよくなることも多いが、嘔吐後下痢にいたり、状態が落ち着いた後再度嘔吐、下痢がみられることもあります。感染力が強いです。「嘔吐、下痢症状が」普通の食事やとれるようになってから、の登園をお願いします。

ほけんニュース

冬の肌トラブルと家庭でできる対策



1月に入り寒さが一段と増してきました。気温と湿度が低くなるために、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対策のアルコール消毒による手荒れも見られます。子どもの肌はおとなよりも皮膚が薄く乾燥しやすいので、気をつけてあげてください。

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、手足が濡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。



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。



肌に合う保湿剤を選んでください

保湿剤には、水分を保持する作用のあるもの(尿素やアミノ酸、コラーゲンなど)、皮膚のバリア成分を補うもの(セラミドなど)、皮膚を覆ってバリアのかわりをするもの(ワセリンやポディーオイルなど)があります。子どもの肌に合う保湿剤を選んでください。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。保湿を十分に行いましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。



◎登園前、食欲がない、腹痛が、そのまま登園されると、その後園で急に嘔吐し、他のお子様に感染してしまうことがよくあります。少しでも疑わしい時はお家で様子を見てください。受診をお願いします。～インフルエンザにも御注意下さい～
インフルエンザの際は、自己療養が終了しましたら「インフルエンザ登園書」を保護者がまじしにいただき園に提出をお願いします。

行事予定

- 1/2 (木) 0歳健診
- 1/3 (金) 0歳児身体測定
- 1/23 (月) 全クラス身体測定

監修 公立学校共済組合 関東中央病院 皮膚科特別顧問 日野治子先生

ほけんだより

令和4年度 1月号

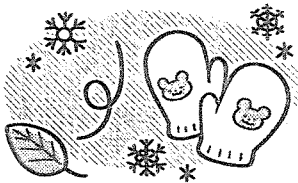
新年あけましておめでとうございます。今年も1人1人のお子様が無事元気に保育園で過ごせますように見守りたいと思います。いつも御協力ありがとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

今年も園内で感染症等が流行しないよう、体調管理、消毒と予防をしていきたいと思っております。園は集団ですと拡大しやすいです。今後ともよろしくお願いいたします。

～感染性胃腸炎に今後とも御注意～
急な嘔吐、下痢、腹痛、食欲がないという症状は「おなかのかぜ」とよく診断されます。コロナウイルス感染症の時も嘔吐、下痢がみられることがありますので、必ず医療機関へ受診、相談して下さい。すぐにはよくなることばかり、嘔吐後下痢にいたり、状態が落ち着いた後再度嘔吐、下痢がみられることもあります。感染力が強いです。「嘔吐、下痢症状が」普通の食事やとれるようになってから、の登園をお願いします。

ほけんニュース

冬の肌トラブルと家庭でできる対策



1月に入り寒さが一段と増してきました。気温と湿度が低くなるために、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対策のアルコール消毒による手荒れも見られます。子どもの肌はおとなよりも皮膚が薄く乾燥しやすいので、気をつけてあげてください。

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。



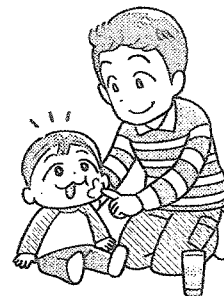
しもやけ

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。



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。



肌に合う保湿剤を選んでください

保湿剤には、水分を保持する作用のあるもの（尿素やアミノ酸、コラーゲンなど）、皮膚のバリア成分を補うもの（セラミドなど）、皮膚を覆ってバリアのかわりをするもの（ワセリンやポディーオイルなど）があります。子どもの肌に合う保湿剤を選んでください。

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。保湿を十分に行いましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。



◎登園前、食欲がない、腹痛が、そのまま登園されると、その後園で急に嘔吐し、他のお友達に感染してしまうことがよくあります。少しでも疑わしい時はお家で様子を見てください。受診をお願いします。～インフルエンザにも御注意下さい～
インフルエンザの際は、自己療養が終了しましたら「インフルエンザ登園書」を保護者が記入していただき園に提出をお願いします。

行事予定

- 1/2 (木) 0歳1健診
- 1/3 (金) 0歳児身体測定
- 1/23 (月) 全クラス身体測定

監修 公立学校共済組合 関東中央病院 皮膚科特別顧問 日野治子先生