

# ほけんだより 冬号

令和4年 12月  
不知火保育園  
看護師 江崎

子どもは風邪をひきやすいですが、ひきはじめに無理をすれば、こじらせるもとになり、治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかり治すことが大事です。

## 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種類あるといわれますし、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、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

### 体を保温する

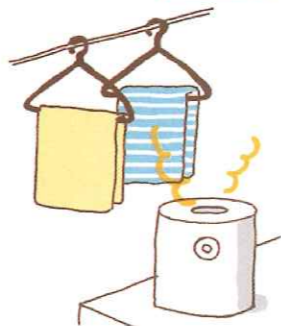


首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

### 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「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！



## とっても大切 ♥ スキンケア ♥



乳幼児の皮膚は大人の2分の1程度の厚さしかなく、バリア機能が未熟です。また、乳幼児は汗っかきなので皮膚はしっとりしていると思われがちですが、皮脂の分泌量も保湿成分も少ないため乾燥しやすいのが特徴です。皮膚が乾燥してバリア機能が弱くなると汗や汚れ、カビ、細菌、ウイルス、ダニ、ホコリなどの影響を受けて、皮膚トラブルを起こしやすくなります。また、ホコリの中に含まれている食物の成分が入り込みやすくなり、アレルギー発症のリスクにつながることも。それを防ぐためにも健やかな皮膚を保つ必要があり、大切なのは毎日のスキンケアです。

## 子どもの皮膚を守るには……

### Point 1 やさしく洗いましょう

こすらずに

洗浄剤はよく泡立てて

入浴後はなるべく早く

**入浴剤は刺激のないものを**  
皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

### Point 2 保湿しましょう

#### 背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。

こすらないように、やさしく塗り広げます



全身の保湿ケアで、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーの発症リスクが下がることが、研究からわかっています

### 体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

### 寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

### Point 3 綿のパジャマを！

#### 化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いので、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。



ていねいに洗いましょう