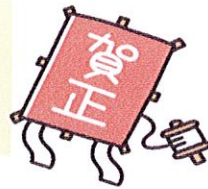




1月ほけんだより



R6年1月1日
中城みなみ保育園・幼稚園
担当 渡慶次



冬は空気が乾燥し、皮膚がかさかさとして荒れ、かゆみが出ることがあります。
園でも日常的にお子様の状態に気を配って見ていきます。ご家庭でも保湿ケアなど実践して見てください。

知っておこう！冬のスキンケア

子どものお肌はとっても未熟で1年中かさかさ状態!!

子どもの皮膚の状況

- ☑皮膚が薄い
- ☑角層の水分保持能力が低い
- ☑皮膚の分泌量が少ない
- 「バリア機能」が不完全

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！

未熟でかさかさな子ども肌。乾燥、紫外線、ばい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物質（アレルゲン）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、はだの基盤がつくられる3歳までに肌トラブルを繰り返すと一生肌トラブルをおこしやすい肌になってしまいます。子供の肌は、表皮が形成される3歳までには、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。

ワセリン・プロベトお肌の保護・保湿剤 皮膚の表面に油分で膜をつくることで、肌内発するのを防ぎ、外部の刺激から肌を保護する。

ヒルロイドお肌の保護・保湿剤 皮膚に水分を補い皮膚の角質層で水分を保つ。肌の血行を促進させることで肌の水分の環境や供給を増やす効果をもつ



子どもの鼻水が出やすいのはなぜ??

子どもの鼻は、小さく狭いため、さらに入り組んだ構造になっています。そのため少し鼻水でも鼻に溜まり、鼻水が頻繁に出てしまいます。また、特に乳幼児は自分で鼻をかめないため、鼻水が溜まりやすいことも原因です。

いつまでも続く鼻水を放っておくと、違う病気を引き起こすこともあります。子どもの耳管は、大人に比べて太く水平で細菌やウイルスが鼻から耳へ入り込みやすく中耳炎になりやすいです。また、鼻腔の奥にある顔の中の空洞部分に副鼻腔に炎症が起こる副鼻腔炎を引き起こすこともあります。

鼻水が出たら早めになおしましょう！

鼻水の色をみましょう！

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院にいきましょう！また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、花の奥で溜まってしまふことがあります。その時は、加湿など行い、鼻水を出しやすくしましょう。

