



保健だより 1月号



令和7年12月28日
◎◎保育園
看護師 ●●

日頃、お子さまの健康管理や園の保健衛生につきまして、ご理解ご協力いただきありがとうございます。新年も子どもたちが毎日、健康で楽しく園生活を送れますように。

年末年始のお休みは生活リズムが不規則になります。お子さまが新年から園生活をスムーズに送れますよう、お正月休み中も規則正しい生活に心がけてお過ごしくださるようお願いいたします。よいお年をお迎えください。



●○●冬のスキンケア●○●



空気が乾燥している冬は、子どものお肌も乾燥しがちです。

子どもの皮膚は薄く、バリア機能も未発達ですので傷つきやすく、そこからアレルゲンやウイルス、細菌などが侵入しやすくなります。また、侵入してしまうと病気や炎症を起こすことがあります。炎症がおこると痒みがでて搔くことによりさらに炎症が悪化するという悪循環に陥ります。



(スキンケアの方法)

①身体はいつも清潔に保ちましょう。

お風呂のお湯は38~40°C位。熱すぎると皮脂まで落ちてしまい、肌のバリア機能が低下してしまいます。石鹼はよく泡立てて軽くなるように優しく洗い、石鹼が残らないよう充分流しましょう。

②肌にトラブルがなくても、入浴後やお出かけ前などに保湿剤を塗りましょう。

保湿剤は擦りこまず、たっぷり肌にのせるようにのばして塗りましょう。

③肌を刺激する素材の下着や洋服は避けましょう。

④部屋の湿度は50~60%に保ちましょう。

⑤毎日スキンケアをして肌のトラブルが改善しない時は受診しましょう。

★保湿剤の種類★

油脂性軟膏（ワセリン、プロペトなど）	膜を張り皮膚からの水分の蒸発を防ぐ
ヘパリン類似物質（ヒルドイド、ビーフテンなど）	皮膚の水分を保つ
セラミド（キュレル、AK マイルドクリームなど）	角質細胞間脂質で肌本来の保湿機能を担う

身体を強くするために免疫をつけることです！

子どもは生後10か月頃をすぎるとお母さんからもらった免疫抗体が枯渇し、途端に感染しやすい状態になります。生後10か月頃からは自分で免疫抗体をつくるなければならないのです。

人の身体はウィルスや細菌に感染しないと抗体ができません。10か月~5歳位までに感染する病原体は300以上あるといわれています。ある時は発熱、ある時は咳、ある時は下痢というように次から次へと感染し免疫抗体を獲得し成人と同程度になっていきます。

「熱をだしてもらいたくない」というのは家族にとって当たり前の願いです。しかし、免疫の仕組みを考えれば感染症に罹って早く免疫を獲得した方が社会生活をする上では良い点が多いです。しかし麻疹や風疹などの重い感染症に罹ったら大変です。その場合は予防接種によって人為的に免疫をつくる方法がとられています。

日常のウィルスや細菌などによる感染をむやみに怖がらず、お医者様の指示のもと、しっかり療養し病気を克服し、丈夫な身体をつくっていけるといいですね。



子どものケガと応急手当

【火傷】

お正月休みで帰省や旅行などで今までの生活環境が変わると思わぬ事故が起こることがあります。「炊飯器の湯気に触る」「ポットをひっくり返す」「テーブルクロスを引っ張る」など…。火傷のリスクを減らす見回りもしましょう。

(応急手当)

火傷の程度

I度：皮膚が赤くなりヒリヒリする。軽度の火傷。自然治癒する。

II度：皮膚に水ぶくれができる。中度の火傷。

III度：皮膚の深い所まで到達している。重度の火傷。血管や神経などが損傷していることもある。

●30分ほど流水で冷やす。

- ・I度の火傷にはモイストヒーリング（湿潤療法）の絆創膏が使えます
- ・II度以上は受診しましょう。

冷やしても赤みがとれない、火傷の範囲が広い（子どもの手の平以上）、関節の火傷、外陰部の火傷なども受診しましょう。

自分を好きになれる子に育てる～自己肯定感の育て方～

自己肯定感とは「自分をポジティブに捉える、自分を肯定する感覚」です。自己肯定感を育てる時期はまさしく乳幼児期と言われています。「あるがままの自分」を周りの人たちに共感的、肯定的に受容してもらえる、そして困った時に本気で助けてもらえる。そのような経験をくり返すことで、子どもは「自分はありのまま愛される存在だ」という感覚を身につけていきます。お正月の長いお休みには改めてたくさん会話やスキンシップをとり「おなかの中にいた時や生まれてきた時のエピソード」などを話してあげるのも素敵ですね。

