



社会福祉法人 寿康会
未来こども園
看護師 須摩敏幸



あけましておめでとうございます



新しい一年がスタートしました。今年も子どもたちが元気に健康で過ごせますよういろいろな情報をほけんだよりで発信していきたいと思います。まだまだ寒い日が続きます。規則正しい生活と適度な薄着、おいしい食事を食べて感染症に負けない体づくりをしていきましょう。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



知っておこう！冬の肌トラブルとスキンケア！

夏場は汗をかくことによってとびひやあせもなどの肌トラブルが起こる事が多いのですが、汗をあまりかかない冬場も肌トラブルが多いのはご存じでしょうか？冬場は気温と湿度の低下により肌が乾燥しやすくなります。またこの時期の消毒等により手荒れも起こしやすいです。子どもの皮膚はバリア機能が未熟で外部刺激に敏感でトラブルが起こりやすいのが特徴です。適切なスキンケアを行い冬の乾燥を乗り切りましょう。



スキンケアの基本は、 清潔と保湿

- 清潔と保湿が健康な皮膚を作る基本です。
- 外遊びや手洗いの後保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。
- 冬でも半袖で過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなることがあります。乾燥肌が気になる場合は長袖・長ズボンを着用しましょう。



なめまわし皮膚炎に注意

なめまわし皮膚炎は、乾燥した唇を繰り返し舌でなめまわす事で口の周りが荒れてしまう事を言います。寒く乾燥した季節に見られる症状で、「口なめ病」や「舌なめずり病」と呼ばれることもあります。

予防法

- ・水分をこまめにとる
- ・口の周りを清潔に

なめる行為自体を予防する為に、口の周りに食べ物や飲み物などがついたままにせず、清潔にしておくことが大切です。



しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

しもやけ		あかぎれ
寒さによる血行不良	原因	皮膚の乾燥
皮膚に赤みが起きてかゆみや痛みがでる	症状	皮膚のひび割れや出血
入浴時にマッサージを行う。寒暖差に注意する。	予防・対処法（共通して積極的な保湿と保湿を行うのが望ましい）悪化時は受診	ビタミンEやセラミド配合の保湿剤の使用。患部の清潔を保つ。刺激を避ける。

対処法

- ・保湿剤をこまめに塗布する

子どもはリップクリームなどを塗ってもすぐになめてしまう事も多いため、寝る前や寝ている間に塗るのがオススメです。

- ・痛む場合やただれている場合は皮膚科を受診しましょう



まだまだ怖い冬の感染症



寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいのが多いのが特徴です。さらにロタウイルスやノロウイルスといった感染性胃腸炎も流行します。十分に注意し元気に冬を過ごしましょう。

RSウイルス感染症

原因 RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

症状 鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。



対応 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。

クルーズ症候群

原因 パラインフルエンザウイルスなどに感染し、咽頭に炎症を起こすことで発症する。



症状 発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような甲高いせきが出る。呼吸が荒くなり、ぜん鳴を伴う。ぜんそくと違って、息を吸うときにヒューヒューという音がするのが特徴。

対応 吸入器で消炎剤などを吸入して治療する。悪化すると入院が必要になることも。家庭では水分を十分に与え、加湿器などで室内の乾燥を防ぐ。

気管支炎

原因 インフルエンザやかぜの炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。

症状 熱が高くなり、たんがからんでゼロゼロという湿ったせきが長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることも。



対応 水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、せきはたんを体外に出すためにたいせつな反応なので、むやみに市販のせき止めを使うのは避ける。

肺炎

原因 ウイルスや細菌が肺に入り込み、炎症を起こした状態。インフルエンザやかぜをこじらせてかかることが多い。



症状 かぜの症状のあと、4日以上高い熱が続き、たんが絡んだ湿ったせきをしていたら、肺炎の疑いがある。

対応 レントゲンをとって肺炎かどうかを診断する。抗生物質を服用して治療する。状態によっては入院が必要なものも。

溶連菌感染症

原因 A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。

症状 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。

対応 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

感染性胃腸炎

原因 ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することもある。生後半年～2歳くらいの子が多くかかる。

症状 激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

対応 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日から1週間程度で治まる。