



ほけんだより

令和 6年 2月
美保里こども園

気温が下がりがり、空気が乾燥してくると、感染症が流行りやすいだけでなく、肌トラブルも起こりやすくなります。毎日の体調の変化に注意するとともに、室内の温度や湿度の調節などにも気を付けて過ごしましょう。

子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



気になる発疹チェック！

お肌にぶつぶつしたものができていませんか？
口の中や足の裏などもこまめにチェックしてあげてくださいね！ 早めの発見が大事です！！



- 阿ばほに赤い発疹
りんご病
- 口の中の水泡
手足口病・ヘルパンギーナなど
- 髪の毛の生え際や眉にできた湿疹
脂漏性湿疹
- しゅくしゅくした湿疹
アトピー性皮膚炎
- 舌にできたぶつぶつ
溶連菌感染症など

顔

• 赤いぶつぶつした発疹

麻疹や風疹・水ぼうそう

• 光沢がある水泡

水いぼなど

• 盛り上がった発疹

蕁麻疹など

• 赤いぶつぶつした発疹

あせもなど

• さかさした湿疹

アトピー性皮膚炎

• うみをもった水泡

とびひ

全身



冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房で体を温めすぎて、冬に出る子どもも増えていきます。床暖房の部屋に寝かせていたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しんが治りにくいといわれますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に



小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないか、こまめにチェックしましょう

低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれすることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌赤くなり、子どもが痛がゆく感じていたら要注意。

応急手当



痛みが和らぐまで流水で冷やせ、最低20分から1時間は冷やし続け、その後病院へ。

広範囲のやけどの場合は、冷水でぬらしたシヤーツなどで全身を覆い、シヤーツをかける。その後病院へ。