



# ほけんだより 11月

めぐみの木病児保育室

秋も深まり、色とりどりの落ち葉、どんぐり、松ぼっくりなど、外遊びが楽しい季節です。朝晩の冷え込みが強くなり、厚着で登園する子も増えてきました。脱ぎ着しやすい服装で調整し、体調に気を付けながら、元気に外遊びを楽しみましょう。

## 保湿が大事な季節です！

11月12日は「いい皮膚の日」です。冬に向かうこれからの季節は、湿度が下がり、乾燥しやすくなるため、皮膚トラブルが増えてきます。皮膚には「バリア機能」があり、アレルギーや細菌、ウイルスなどの外敵が体内に侵入するのを防いでいます。カサカサした乾燥肌の状態は、皮膚のバリア機能が低下しているため、外からの刺激を受けやすくなっています。本来なら入ってこないはずの外敵が体内に侵入しやすくなるため、湿疹やアトピー、その他皮膚の病気が発症・悪化しやすくなります。しっかりと保湿をして、健やかな肌を保ちましょう。

### お風呂では…やさしく体を洗いましょう

皮膚の健康を守るためには、まずは清潔にすることが第一です。刺激の少ない石鹸を使って、皮膚に付いた汚れや汗、ウイルス、細菌などを洗い流しましょう。ナイロンスポンジやタオルで、ゴシゴシ洗ってしまうと皮膚が傷ついたり、皮脂が過剰に流れ落ちたりしてしまいます。やわらかいタオルや手を使ってやさしく洗いましょう。また、入浴剤を使う場合は、刺激の少ない物を選びましょう。



### お風呂から出たら…保湿をしましょう

体を拭いて、皮膚が潤っているうちに、保湿剤をぬって水分の蒸発を防ぎます。皮膚が乾燥しやすい冬は、軟膏やワセリン、クリームなど油分が多く、皮膚のバリア機能を守る効果が高い保湿剤がおすすめです。皮膚がこすれ合って荒れやすい、ひざ裏や肘の内側も忘れずにぬりましょう。



## 熱がある時のホームケア

夜間や休日に子供が熱を出してしまうことは、少なくありません。病院がやっておらず、困ったことがある保護者の方もいるのではないのでしょうか。発熱は、病気や身体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦っている状態でもあります。身体が自然に治ろうとする力を高められる様、以下のポイントに注意して過ごしましょう。



### 発熱したときは、身体を温める？冷やす？

熱があるのに、「寒い」と言ったり、手足が冷たかったりする時は、熱がまだ上がりきっていないサイン。室温を上げ、衣服や布団を一枚多くして、保温をしましょう。手足が暖かくなってきたら、薄着にして身体を冷やします。汗をかいたときは着替えもしましょう。おでこを冷やすと気持ちの良い物ですが、熱を下げる効果はあまりありません。熱を下げるためには、脇の下・足の付け根・首など太い血管の通っている所を保冷剤で冷やすようにしましょう。



### 小まめに水分補給をしましょう。食事は無理せずに！

発熱に伴い、代謝も活発になります。汗をかくと、身体の水分が失われて脱水になりやすいため、白湯、麦茶、イオン水、経口補水液、ジュースなど、子どもが飲めるものを選んで与えましょう。水分補給が第一優先ですが、食欲がある場合は、のど越しが良く、消化に良い物を与える様にしましょう。



### 解熱剤、どんな時に使う？

病院を受診し、解熱剤が処方されると『38.5℃以上の発熱時に屯用で使用』となることが多いかと思えます。しかし、子どもの場合は38.5℃以上であっても、元気な子もいます。熱を下げることで、治りが早くなるわけではないので、熱で寝付けない時や飲んだり食べたり出来ない時に使うようにしましょう。安静に過ごし、よく水分を摂って、ゆっくり休むことが回復への近道です。