冬の保健師だより

No.3

寒さが一段と増す季節になりました。空気も冷たく、皮膚が乾燥してスキントラブルや感染症が多くなります。
今回は、『体調管理や室内環境の調整』と『スキンケアについて』について紹介します。

体調管理や室内環境の調整

冬は、感染症にかかりやすく、体調管理や室内環境の調整が特に重要です。
『体調管理』『感染症対策』『室内環境の調整』『服装の工夫』『事故防止』に分けてお伝えします。

感染症対策

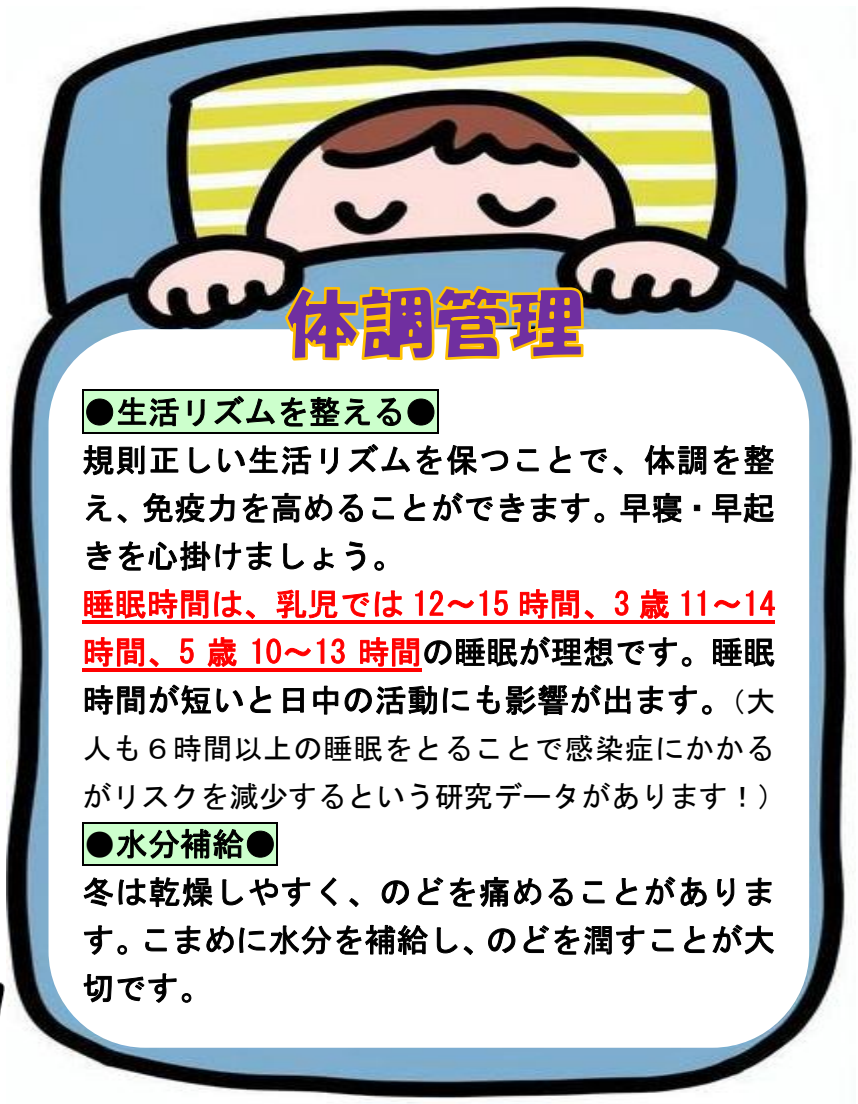
ウイルスや細菌への感染を防ぐため、感染予防策をしましょう。

★手洗い・消毒★

冬になるとウイルスが活発になるため、手洗いや消毒を徹底しましょう。
※人混みや感染者と接触する場合は、マスクを着用し、帰宅後すぐにお風呂に入り、洗い流すこともおすすめです。

★予防接種★

インフルエンザやロタウイルスなど、冬に流行する感染症に対して予防接種があります。インフルエンザは、重症化し入院が必要になったり後遺症を残すこともあります。重症化を予防するために、予防接種は有効です。



体調管理

●生活リズムを整える●

規則正しい生活リズムを保つことで、体調を整え、免疫力を高めることができます。早寝・早起きを心掛けましょう。
睡眠時間は、乳児では 12～15 時間、3 歳 11～14 時間、5 歳 10～13 時間の睡眠が理想です。睡眠時間が短いと日中の活動にも影響が出ます。（大人も６時間以上の睡眠をとることで感染症にかかるがリスクを減少するという研究データがあります！）

●水分補給●

冬は乾燥しやすく、のどを痛めることがあります。こまめに水分を補給し、のどを潤すことが大切です。

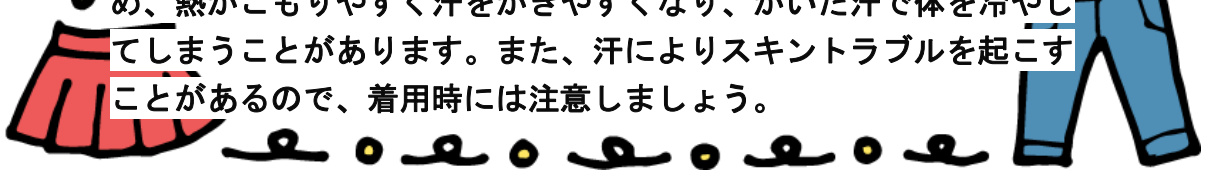
服装の工夫

◆薄着◆

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自立神経などの神経系全体が活発に働くようになり、体温調整機能が高まり、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が高まると言われています。薄着で過ごし、抵抗力を高めましょう。

◆重ね着の目安◆

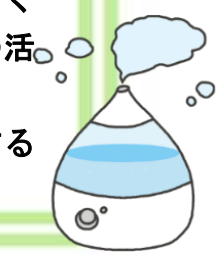
・こどもは体温が高く、汗をかきやすいため、大人より１枚少ない、下着+薄手のトップス+上着の３枚が目安です。気温や過ごす場所によって、上着を変更すると良いでしょう。
・裏起毛は、保温性が高く、吸収性が低い特徴があります。そのため、熱がこもりやすく汗をかきやすくなり、かいた汗で体を冷やしてしまうことがあります。また、汗によりスキントラブルを起こすことがあるので、着用時には注意しましょう。



室内環境の調整

★室温や湿度の管理★

室内温度･湿度を適切に保ちましょう。
室温の目安　20～23℃
湿度の目安　40～60%
湿度を適正に保つことで、室温が高くなくても、温かく感じ、ウイルスの活動を抑制し、感染予防になります。
咳やのどの痛みがある場合も加湿することで軽減します。



事故防止

▲やけど▲

石油ストーブや加湿器の蒸気で、やけどをすることがあります。柵を設置するなど直接こどもの手が触れないように環境を整えましょう。また、こたつも 40～60℃になることもあり、こたつで長時間同じ部位を温め続けると、低温やけどの原因となりますのでご注意ください。

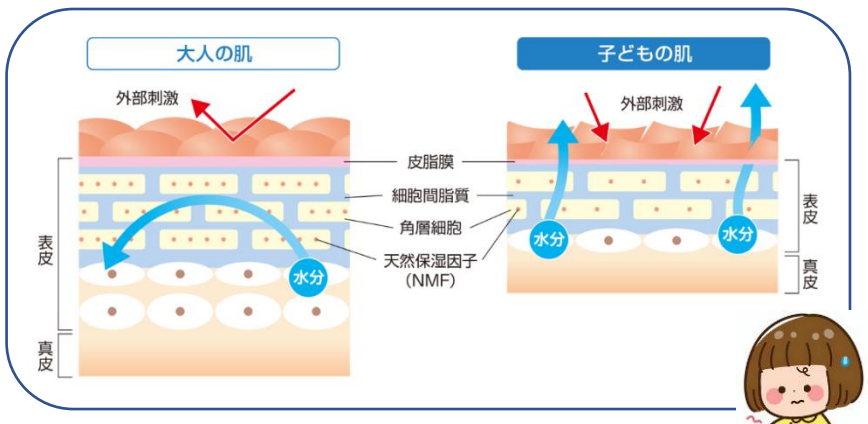
▼窒息▼

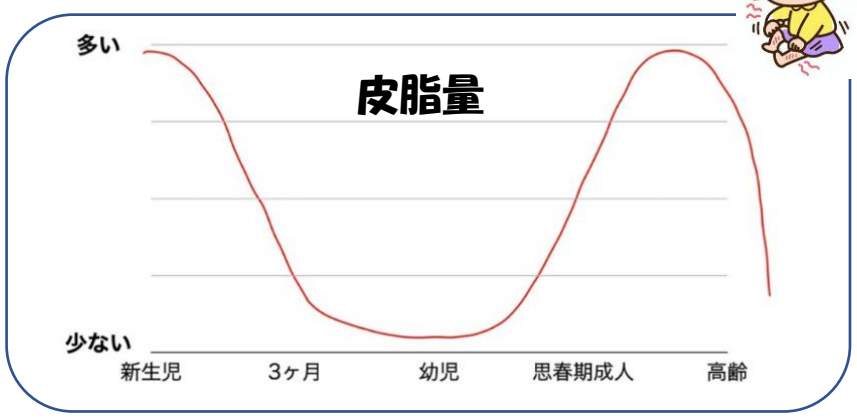
お正月に食べることが多いお餅ですが、のどを詰まられてしまうことがあります。小さく切って、少しずつ器に入れ、なくなってから追加するようにしましょう。そして、食べているときは、こどもから目を離さないようにしましょう。
重い掛け布団はこどもが払いのけられないことがあります。年齢に合わせた布団を使用しましょう。
フード付きパーカーは、フードがドアノブや遊具に引っ掛かる事故が発生しています。フードのない物にするか、着用する場合には、目を離さないようにしましょう。

日暮れが早くなり、お家で過ごす時間が長くなりました。ゆっくりお風呂に入り、しっかり保湿、たっぷり休んで、元気に楽しい冬のイベントを楽しみましょう。

スキンケアについて

【こどもの肌の特徴】





① 皮膚がうすく、バリア機能が未熟

こどもの皮膚の厚さはとても薄く、大人の約半分ほどしかありません。また、角質細胞が小さく不揃いで、バリア機能が未熟です。そのため、皮膚の隙間から異物が侵入しやすく、外部からの刺激をうけやすい状態です。

② 水分が蒸発しやすく乾燥しがち

こどもの肌は、大人と比べて天然保湿成分も少ないため水分が蒸発しやすく、すぐに乾燥してしまいます。うるおっているように見えるこどもの肌ですが、実は大人より乾燥しています。

③ 皮脂がほとんど出ない

生後 3 か月ごろまでのこどもの肌は、母親由来のホルモンの働きで皮脂を活発に分泌します。しかし、それ以降は皮脂の分泌が減り、10 歳頃までほぼ皮脂が出ない様態が続きます。大人の肌のように自分自身の皮脂で肌の保護膜を作ることができなので外部からの刺激にとても弱いのです。

スキンケアで大切なこと

① たっぷり保湿

・水分の蒸発や外部からの刺激を防ぎ、皮膚を健康な状態を維持するために欠かせません。
・お風呂上り保湿は、肌に湿り気のあるうちに使うと角質層に水分が閉じ込められるため効果的です。

② 清潔を保つ

・こどもは新陳代謝がよく、よく汗をかきます。汗をかいたあとそのままにしておくと、皮膚トラブルを起こしやすくなります。こまめに汗を拭きとる・着替えをするなど、常に肌を清潔に保つことが必要です。
・お風呂では、ごしごしとこすらずに泡立てた石鹸で優しく洗いましょう。

③ 刺激を少なくする

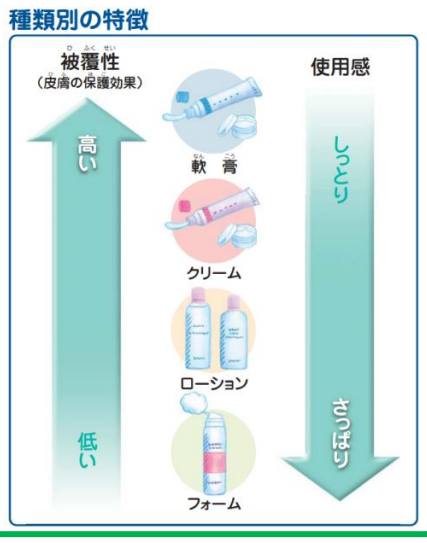
・直接肌に触れるものは、綿素材がおすすめです。ポリエステルなど合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。

◆保湿剤どれを使えばいい？◆

保湿剤の形状には、軟膏、クリーム、ローション、フォームなどさまざまな種類があります。どれがいけないと言うことはありません。保湿剤によるスキンケアは**1年をとおして毎日続けるもの**なので、季節や時間帯、塗る場所に応じて、使いやすい剤形を選びましょう。

≪保湿剤の種類とその特徴≫

軟膏：皮膚への刺激が他の剤形と比べて少なく、皮膚を保護する力が強い。塗った部分がテカったりベタつく。
クリーム：軟膏と比べてベタつき、テカリが少なく。皮膚を保護する力は軟膏とローションの中間程度。
ローション：さっぱりした使い心地でベタつかない。広い範囲や、髪の毛のある頭皮に使う場合も塗りやすい。
フォーム：広い範囲に素早く塗ることができる。また、さっぱりとした使い心地でベタつかない。
お子様の好みもあるので、お手入れしやすく、嫌がらないものを使用すると良いでしょう。



◆保湿剤の塗る量は？◆

・基本的に、塗り足りないことがほとんどですので、少し多いかなくらいの量を使用しましょう。
・赤ちゃんには**1日2回以上**の保湿が基本です。（肌の状態に合わせて回数を 1 日 3～4 回程度まで OK）
・お風呂後や洗顔後は急激に乾燥が進むためすぐにたっぷり保湿剤を塗ることが重要です。
・塗る際は、グリグリ擦り込むことはせず、皮膚の表面に乗せるように塗ります。塗った皮膚にティッシュが張り付く位が理想です。
＊軟膏の処方がある場合は、使用期間や使用方法を医師の指示に従い使用しましょう。

スキンケアボード（maruho）より引用