

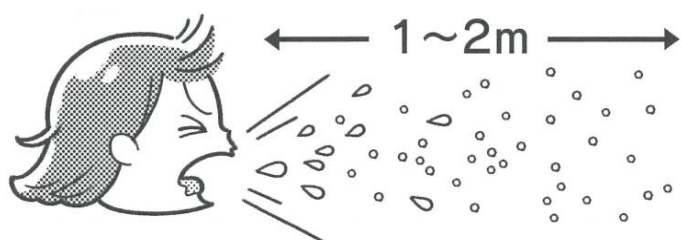
ほけんだより

千代田区立いすみこども園 令和7年12月

早いもので、今年もあと1か月となりました。園では、こまめな手洗いを呼びかけ、かぜ予防をしています。ご家庭でも子どもの体調管理に十分な配慮をお願いします。

咳エチケット

空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行し罹る人も多くなります。咳やくしゃみが出る時は、咳エチケットを心掛けましょう。



咳やくしゃみが出た時に、飛沫が飛び散る範囲は、1~2メートルと言われています。咳エチケットで感染予防に努めましょう。



マスクをする。



ティッシュペーパーやハンカチで
鼻や口を覆う。



何もない時は、袖や口で覆う。

咳エチケットの時の注意点



マスクの表面に触らない。



咳やくしゃみを手で覆わない。



マスクを触ったり、鼻をかんだり
した後は、石鹸で手を洗う。



マスクを捨てる時は、紐を持ってごみ箱
へ捨てましょう。

【冬の肌トラブルについて】

・乾燥肌・あかぎれ



乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたり痒くなったことです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がカサカサして粉をふいたようになっていたり、痒みのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にして、こまめに保湿剤を塗り、肌を保護してあげてください。

・しもやけ



しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで、血行が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなって痒みを伴います。予防のために、野外では手袋や靴下、帽子などを身に着けさせましょう。また、手足が湿って体温が下がるとしもやけになりやすいので、吸湿性のよい靴下をこまめにはきかえさせ、足が冷えないようにします。しもやけになった時は血行をよくする軟膏やステロイド軟膏を塗り、ひどい場合は皮膚科で診てもらいましょう。

【ホームケアのポイント】

・保湿をしっかりと行いましょう。

皮膚の乾燥を予防するには、保湿剤をしっかりと塗ることが大切です。入浴後、5～10分ぐらいの間に塗ると効果的です。

子どもが自分で保湿剤を塗れるようになって、手の届かないところは、大人がサポートしてあげるようにしましょう。



・肌に合う保湿剤を選ぶようにしましょう。

保湿剤には、水分を保持する作用のあるもの（尿素やアミノ酸、コラーゲンなど）皮膚バリア成分を補うもの（セラミド）、皮膚を覆ってバリアの代わりをするもの（ワセリン）があります。子どもの肌に合う保湿剤を選ぶようにしましょう。

アトピー性皮膚炎の子どもは、皮膚が悪化すると乾燥しがちです。保湿を十分にしましょう。痒みを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。



・口なめ皮膚炎



唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してカサカサになってしまいます。このように、唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを【口なめ皮膚炎】と言います。なめないように声掛けをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめに塗って、保湿を心掛けましょう。