

てつなぎ

保健便り

ことしも残りわずかとなりました。例年より寒さが厳しく防寒グッズが手放せません。道路沿いの銀杏の木も色とりどりの葉っぱが落ち、本格的な冬を感じます。大掃除やお正月準備などご多忙でしょうが、感染対策を継続し良い正月をお迎えください。今月はスキンケアと年末年始の救急診療についてです。

スキンケアをしましょう



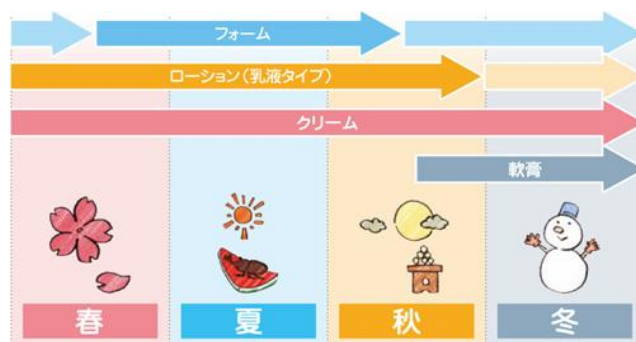
冬は、気温と湿度が低くなるため、お肌が乾燥しやすくなります。子どもの肌はデリケートなので、シャワーや入浴時は泡立てた石けんで丁寧に洗って、よくすすぎ水分をきちんと拭きとったあと、保湿剤を塗ります。ゴシゴシすりこむのではなく、そっと優しく塗り伸ばします。入浴後5～10分くらいの間に塗るのが効果的です。



保湿をするためのポイント



季節によって保湿剤を使い分けます。夏はさっぱりとした使用感の良いもの、冬は皮膚を覆う効果に優れたものが良いでしょう。



軟膏・クリームは人差し指の先端から1つ目の関節まで



ローションでは1円玉大で



手のひらの面積約2枚分に塗れ



ぬる量はたっぷりぬる方法が理想的です。ぬり終わったら、吸水性のよい清潔な衣類をきせます。子どもが自分で保湿剤をぬれるようになっても、手が届かないところは、大人がサポートしましょう。

<https://www.maruho.co.jp/hoshitsu/>



ティッシュが皮膚に付く、または皮膚がテカる程度も使用量の目安になります。

子どもの冬の服装について

寒くなってくると当然暖かい服装をしますが、厚着をしたときに子どもが暑そうに汗をかいていることはありませんか？

冬の子どもの肌着は綿素材の半袖で

子どもは大人と比べると運動量が多く、長袖の肌着だと汗だくになっていることもあります。冬場でも公園などで外遊びをすると、体が温まるので、半袖の肌着がよいでしょう。

外出するときは着脱できるアウターで調節

アウターは脱ぎ着がしやすいものを選び、外の温度や子どもの様子を見ながら脱ぎ着させるようにしましょう。アウターの下は薄手のものを着せて、厚着にならないようにするのがポイントですよ。



肌着の上には薄手の長袖シャツなどを

半袖の肌着の上に長袖シャツだと「寒すぎないか」と心配になりますが、子どもは大人と比べると体温が少し高く新陳代謝も活発です。汗をかいたあとに体が冷えると風邪をひく原因にもなるので、薄手の長袖シャツなどがよいでしょう。



年末年始休日診療のご案内



24時間対応救急相談センター #7199

12月29日（木）	やのくち小児科・アレルギー科	矢野口	370-7707
12月30日（金）	高クリニック	平尾	331-8201
12月31日（土）	矢野口クリニック	矢野口	379-0939
1月1日（日）	立花こどもクリニック	東長沼	378-7277
1月2日（月）	平尾内科クリニック	平尾	331-8221
1月3日（火）	こせき内科クリニック	矢野口	377-0035

今月の様子 今月は0才児を中心に嘔吐・下痢の流行がありました。今回は長引くお子さんが多かったです。その他コロナで4才児の休園があったり、インフルエンザのお子さんも出たりしました。冬は空気が乾燥しますので、あらゆる感染症にかかりやすい時期です。これからますます寒さが厳しくなりますので、体調管理に気をつけましょう。

～今年一年保健活動にご協力いただきありがとうございました。～ （山崎弘美）