



ほけんだより 1月号



2023年1月4日
昭和ナースリー
看護師



知っておこう！冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。ナースリーでも日常にお子様の皮膚の状態に気を配ってまいります。ご家庭でも保湿ケアなど実践してみてください！

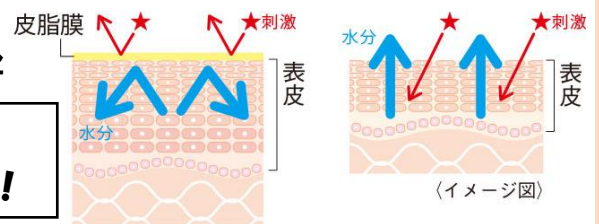
子どものお肌はとっても未熟で、1年中カサカサ状態！？

子どもの皮膚の特徴

- ☑️ 皮膚が薄い（大人の半分程度の薄さ）
 - ☑️ 角層の水分保持能力が低い
 - ☑️ 皮脂の分泌量が少ない
- 「バリア機能」が不完全

大人の肌

乳幼児の肌



無防備な子どものお肌は、保湿ケアで守ってあげましょう！

未熟でカサカサな子どもの肌。乾燥、紫外線、バイ菌などに一気にさらされ、放っておくとすぐに肌荒れを起こしてしまいます。「たかが肌荒れ」と思われるかもしれませんが、乾燥して荒れた肌は、異物が入り込みやすいスカスカの状態。そこからアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）が入り込むことが、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーの一因と言われています。

また、肌の基盤がつくられる3歳までに肌トラブルを繰り返すと、一生肌トラブルを起こしやすい肌に育ってしまいます。子どもの肌は、表皮が形成される3歳頃までは、毎日のスキンケアで肌を守り育ててあげることがとても重要です。

ワセリン・フロペト

お肌の「保護」=保護剤

皮膚の表面に油分で膜をつくることで、肌内部の水分が蒸発するのを防ぎ、外部の刺激から肌を保護する。

ヒルドイド（ヘパリン類似物質）

お肌の「保湿」=保湿剤

皮膚に水分を補い、皮膚の角質層で水分を保つ。肌の血行を促進させることで肌の水分の循環や供給を増やす効果をもつ。

昭和ナースリー

12月の感染症報告

● 報告なし

子どもの鼻水が出やすいのはなぜ？

鼻はもともと複雑な構造ですが、子どもの鼻は小さく狭いため、さらに入り組んだ構造になっています。そのため少しの鼻水でも鼻に溜まり、鼻水が頻繁に出てしまいます。また、とくに乳幼児は自分で鼻をかめないため、鼻水が溜まりやすいことも原因です。いつまでも続く鼻水を放っておくと、違う病気を引き起こすこともあります。子どもの耳管は大人に比べて太くて水平で、細菌やウイルスが鼻から耳へ入り込みやすく、中耳炎になりやすいです。また鼻腔の奥にある顔の中の空洞部分の副鼻腔に炎症が起こる副鼻腔炎を引き起こすこともあります。鼻水が出たら早めに治しましょう。



鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。