

ほげんだより2月



太陽の子保育園 2020年2月号

2月4日は立春。暦の上では春の始まりの日ですが、まだまだ寒い日が続いています。保育園では先月から体調を崩してお休みするお友だちが増えています。予防のためにも手洗い、うがいを心がけましょう。

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれだっています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

“笑う”と他にもいろいろなおこし

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです



赤くてヒリヒリ 舌なめ皮膚炎に注意

子どもがついくちびるをなめてしまう…口のまわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い「舌なめ皮膚炎」になっていませんか？ 早く治すために、こんなことをしてあげてください。

- | マスクをつける | 薬は入眠後に | ほかの原因に注意 |
|----------------------------------|--|--|
| 口のまわりの温度が増すので、かゆみが軽くなりなる回数減らせます。 | リップクリームや薬はすぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってあげてください。 | 乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。食べ物や歯磨き粉がついたままになっていないか、よく見てあげてください。 |



シールの誤嚥に注意

- | 子どもはシールが大好き。 | 事故が報告されています。 | 取り除いた例もあります。 |
|---|---|--|
| おうちでもいろんなところにベタベタと貼って遊んでいることも多いのではないのでしょうか。そのシールによる誤嚥 | どの奥のほうへ入り込むと、貼り付いて窒息することもあります。分厚いプラスチック製のシールはのどを傷つけることも。全身麻酔をして | シールは小さな子どもの手の届かない場所へ。お兄ちゃんお姉ちゃんがシールで遊んでいたら、赤ちゃんが誤って手にしないよう十分注意を。 |



冬の肌荒れ対策

子どもの肌は「保湿クリームをぬらなくたって、いつでもプルプル・スベスベお肌！」というイメージがありませんか？確かにこども大人よりも、透明感のある、みずみずしい肌をしています。

だけど、子どもの皮膚は・・・

1. 赤ちゃんの皮膚の厚さは、大人の約半分の薄さ

肌のいちばん外側の部分を角質層（大人でも厚みが約0.02mmほど）といいます。角質層には外部の刺激からお肌を守るバリア機能があるのですが、こどもの角質層は大人の1/2～1/3の厚みしかありません。

2. 皮脂の分泌量が少なく、皮脂量は大人の約 1/3

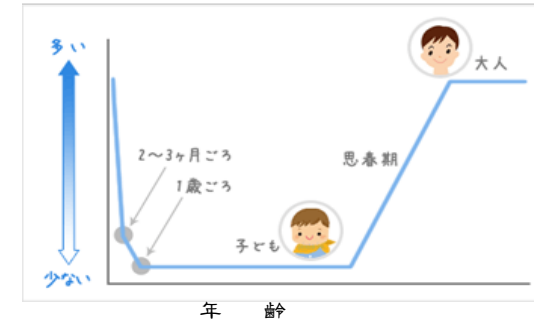
生後2～3ヶ月までは、お母さんからのホルモンの影響が残っていて皮脂の分泌量が盛んですが、この時期を過ぎると、皮脂の分泌量はだんだん減ってきます。そして、1歳ごろから思春期前までが人生の中で、いちばん皮脂の分泌量が少ない時期になります。

皮脂が少なくなると...

- 角質層が乾燥する→バリア機能が低下
- 外部の刺激に敏感になる→かゆみが生じる
- 皮膚をかく→角質層が傷つく
- さらにバリア機能が低下する・・・

悪循環におちいり、お肌はカサカサになります。

皮脂分泌量の変化



3. 保湿成分（アミノ酸、セラミドなど）が少なく、水分をためておく力も弱いので乾燥しやすい

4. 代謝が高いので汗をかきやすく、皮膚がアルカリ性になりやすい。

皮膚には外からの刺激から体を守り、適度な皮膚の潤いを保つ働き（バリア機能）があります。こどもはこのバリア機能が1～4の理由により十分発達していません。皮膚は、体の外と中を分ける境界線です。正常な皮膚は、一番外側にある角質層がバリアとなって、皮膚の中の水分が必要以上に外に出て行くことを防ぐとともに、外から細菌や刺激物などの異物が進入するのを防止しています。

スキンケアとは・・・

皮膚の形態と機能を正常に保つために毎日行なうメンテナンス！
スキンケアの基本とは・・・

1. 皮膚を清潔に保つこと(洗浄)
2. 乾燥を防ぐこと(保湿)

保湿ケアとは・・・

保湿剤は油性成分、吸水性、吸湿性をもつ成分の2つがあります。
油性成分：ベビーオイル・ワセリン・オリーブ油など
吸水性、吸湿性：ベビーローションなど
入浴後は角層への浸透が良く、より効果的なのです。
スピーディーにムラなく塗りましょう。



デリケートな肌を守りましょう

冬に気をつけたい 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは

原因菌

ロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など

症状

主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

感染力

たとえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万～10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

感染拡大を防止せよ！

感染経路

1. 食べ物：汚染された二枚貝を加熱が不十分状態で食べると感染。カキが有名です。
2. 食べ物：感染した人が調理したもの食べると感染。
3. 水：感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染。

1歳6ヵ月児健診

2月7日（金）

対象：平成30年7月生

3歳児健診

2月28日（金）

対象：平成29年1月生

会場：保健センター