



# ほけんだより



御殿場市福祉事務所

令和5年1月号



## 冬の肌トラブルと家庭でできる対策



寒さが一段と増す季節になりました。気温と湿度が低くなるために肌が乾燥しやすくなります。また、感染症対策のアルコール消毒による手荒れにも注意が必要です。子どもの肌はおとなよりも皮ふが乾燥しやすいため、日頃から保湿ケアを行っていきましょう。

### 《 乾燥肌・あかぎれ 》

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。

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ているようになったり、かゆ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、肌の保護をしましょう。



### 《 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ふの荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。

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り、保湿を心がけます。



### 《 しもやけ 》

しもやけは、皮ふ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かゆみを伴います。予防のために、屋外では手袋や靴下、帽子などを身につけさせましょう。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履きかえさせ、足が冷えないようにします。

しもやけになった時には、血行をよくする軟こうやステロイド軟こうを塗り、ひどい時は皮ふ科を受診しましょう。



## 毎日の保湿ケアをしっかりとしましょう！

皮ふの乾燥を予防するには、保湿剤をしっかりと塗ることが必要です。汚れた皮ふの上からの保湿剤の使用は好ましくありません。入浴の際には、泡立てた石けんでいぬいんに洗い、よくすすぎ、水分をきちんと拭き取ります。入浴後、5～10分くらいの間に塗るのが効果的であり、保湿剤はそっとやさしくぬり、伸ばします。

アトピー性皮ふ炎の子は、乾燥によって症状が悪化することもあります。乾燥する季節はいつも以上に保湿ケアをしましょう。子どもが自分で保湿剤を塗れるようになっても手の届かないところは、おとながサポートしてあげてください。

#### 保湿剤の種類

水分を保持する作用があるもの（尿素やアミノ酸、コラーゲンなど）

皮ふのバリア成分を補うもの（セラミドなど）

皮ふを覆ってバリアのかわりをするもの（ワセリンやボディーオイルなど）



※ 気になる症状がある場合には早めに皮ふ科を受診をおすすめします。症状に合った保湿剤を使用することが大切です。



# ※ 感染性胃腸炎に注意が必要です！

感染性胃腸炎は感染力が非常に強いので、感染をひろげないために適切に嘔吐物の処理を行うことが大切です。

## 《 準備するおしよ物品 》

- ・使い捨て手袋(2枚重ねが好ましい) ・使い捨てマスク ・使い捨てエプロン ・ビニール袋(2枚) ・帽子
- ・靴カバー ・新聞紙またはペーパータオル ・手洗いせっけん ・バケツ ・次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)

※ エプロン、帽子、靴カバーについても記載していますが、ご家庭にない方は処理した人が感染しないように十分注意して対応してください。

## 《 嘔吐処理の手順 》

①



嘔吐物に新聞紙をかぶせて、上からバケツで作った消毒液をかけ、10分放置する。消毒液の量については、汚物と同量くらいを目安にする。

②



10分後、嘔吐物を外側から内側に集めるようにして拭き取る。(新聞紙でもペーパータオルでも家庭にあるものでOK)

③



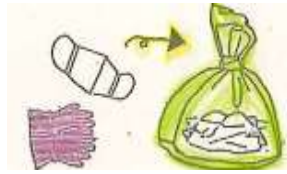
拭き取った嘔吐物と新聞紙、外側の手袋を1枚目の回収袋に入れて口を密封する。

④



ペーパータオルに消毒液を注ぎ、汚れた床やまわりを拭き取る。拭き取った後に再度ペーパータオルに消毒液を浸み込ませ、その上で4~5回足踏みをして靴カバーの消毒を行う。

⑤



④の汚物と1枚目の嘔吐物の袋を2枚目の回収袋に入れる。靴カバー、手袋、エプロン、マスクの順に表面を触らないように外し、2枚目の回収袋に入れる。内側に触れないように口をしっかりと密封する。

⑥



処理が終わったら石けんで手をよく洗って消毒します。

## 《 消毒液のつくり方 》

・500mlのペットボトル1本の水に原液(次亜塩素酸ナトリウム)10ml(キャップ2杯弱)を入れて作成します。(次亜塩素酸ナトリウムは市販のハイターやブリーチなどの製品濃度6%のものを使用の場合)

・汚物が付着した床や衣類などの消毒についても次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法は同じです。

・カーペット等、次亜塩素酸ナトリウムを使用できない場所についてはスチームアイロンなどで高温処理を行います。

・処理をする際には、窓を開けて十分な換気をしましょう。



園でお子さんが嘔吐してしまった場合、嘔吐物等が付着した衣類や寝具類は、園では洗わずに二重のビニール袋に入れてご家庭にお返ししています。保育士が洗うことで園内に感染をひろげないための対応になります。ご理解・ご協力をお願いします。 ※『子どもの健康令和4年度保存版』P15を参照

## 《 2月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R4.7月生)	1歳6か月児健診 (R3.7月生)	3歳児健診 (R1.8月生)	2歳児健康相談 (R3.1月生)	2歳6か月児健康相談 (R2.7月生)
1~15日生	1日(水)	7日(火)	8日(水)	10日(金)	17日(金)
16~末日生	15日(水)	21日(火)	22日(水)		
受付時間	13:10~14:00		13:00~13:45	13:10~14:10	

受診したら園にお知らせください。



※ 体調不良等で指定日に受けられない場合は、別の日や翌月の健診日に受けることができます。