



ほけんだより

令和6年12月1日発行
 両国・なかよし保育園
 看護師

シングルベルが響いてくる季節。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいます。年末年始は、今まで身につけてきた生活習慣が乱れがちです。クリスマスやお正月を元気に過ごすために規則正しい生活を続けていきましょう。

12月の保健行事

・12月26日(木) 10:00～
 乳児クラスの内科健診

11月の感染症

・ウイルス性胃腸炎 1名

かわいい名前でも油断しないで りんご病 (伝染性紅斑)

どんな症状?

原因ウイルスに感染すると、両方のほっぺに赤い発しんが出来ます。この様子から「りんご病」と呼ばれます。ほおがはれる前は、何も症状がないか、熱やだるさなどの軽い風邪の症状が出来ます。



●大人のほうが重くなる

子どもには軽い病気ですが、大人がかかると頭痛や強い関節痛を起こしたり、重い合併症を起こしたりすることがあります。また、妊娠中にりんご病に感染すると、おなかの赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。

●普段から手洗いをしましょう

りんご病は、ほおがはれる前の時期に感染力があり、ほおがはれて、りんご病だとわかるころにはもう人にうつすことはありません。そのため予防が難しいので、日ごろからこまめに手を洗って、家の中にウイルスを持ち込まないことが大切です。



子どもの肌が荒れやすいワケ

冬は乾燥による皮膚トラブルが増える時期です。子どもは肌の一番外側で刺激から肌を守る表皮の厚みは、大人の約半分しかありません。また、肌表面から水分が過剰に蒸発することを防ぎ、肌の潤いを保つ皮脂膜も、生後1カ月をピークに2～3カ月で皮脂の分泌量が低下し、思春期まで低い状態が続きます。

肌のバリア機能が未発達なので、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため、荒れやすいのです。

スキンケアの基本は、**清潔と保湿**です。手洗い後や入浴後は保湿剤を使用することをお勧めします。保湿剤の種類と特徴を左記の表にまとめました。お子さんの皮膚の状況に合わせて使用する際の参考にしてください。

	商品の一例	外用後、お肌は快適?	外用しやすい?	刺激性は?ヒリヒリする?	経済性	おすすめ適応部位・患者	主な商品名
油剤・軟膏		ベタベタしている	伸びが悪い	刺激なし	安価な薬剤多し	頸部を除くほほすべて。べたつきを好む患者	白色ワセリン プロバト100g チューブ 亜鉛軟膏
W/O型クリーム		少しべたつくが気持ち良い	伸びが比較的良い	びらん部への刺激は弱い	高価な薬剤もあり	顔面頸部・掌蹠などには好まれる。全身どこでも大丈夫	バスタロンソフト軟膏 ヒルドイドソフト軟膏
O/W型クリーム		さらっとして気持ち良い	伸びが良い	びらん部には刺激あり	高価な薬剤もあり	顔面頸部・掌蹠などには好まれる。全身どこでも大丈夫	バスタロンクリーム ケラチミンコーワクリーム ヒルドイドクリーム
ローション(液体)		夏はスースーとして気持ち良い。冬はヒヤッとして冷たい?	伸びが非常に良い	びらん部には刺激強し	高価な薬剤もあり	顔面頸部などには好まれる。全身どこでも大丈夫	ヒルドイドローション その他後発品多い
スプレー		夏はスースーとして気持ち良い。冬はヒヤッとして冷たい?	高齢者に都合よし。背部、下腿など手の届かないところにも使用可能	びらん部には刺激強し	高価な薬剤もあり	手の届かない背部、外用する時間を惜しむ忙しい患者	へ[リン類似物質外用スプレー0.3%「サトウ」など

注：主剤による注意も必要。例)へ[リン含有外用薬(ヒルドイドなど)は出血部位には使用を控える