



冬季のスキンケアについて

寒くなってくると空気が乾燥してきます。小さな子どもは、普通でも皮膚が成熟していない為、水分を保持する能力が低く、全体的にかさかさしています。皮膚が敏感であり、ちょっとした乾燥、刺激などで痒みを引き起こし、そこを掻いてさらに症状が悪化するという悪循環となります。このことから皮膚の乾燥が強い子やアトピー性皮膚炎をもつ子どもたちにとっては、今からの時期スキンケアが重要となります。



入浴のしかた

皮膚の表面のよごれは、皮脂に付着したほこり、土、汗などです。これらがたくさん残っていると刺激となり痒みが出ることがあるため、洗い流すことが必要です。しかし、洗浄力の強い石鹸やボディソープなどをタオルやスポンジなどにつけて強く洗うと、皮膚の角層まで傷つけてしまい、乾燥症状が強くなります。洗浄力が弱いものを少量使用し、よく泡立ててつけ、手でやさしく洗うぐらいで十分です。症状が強いときには、洗浄剤を使わず流すだけにしたほうがよいかもしれません。頭部に関しては、ふけが多いときなど洗髪の回数を増やしたくなりますが、かえって逆効果であり毎日洗わないほうがふけは少なくなります。

入浴剤も色々種類がありますが、一般的には保湿成分を含むものを使用すると乾燥を抑えることができ、軽症であれば保湿剤を塗る必要がない場合もあります。痒みが強いときには、暖まると更に痒みが増すことが多い為、熱い風呂は避けましょう。



4日(水) 乳児検診
10日(火) 身体測定

<心配なインフルエンザ脳症>

インフルエンザの合併症で特に気を付けたほうがよいのがインフルエンザ脳症です。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命の危険性も考えられます。万が一症状がみられたらすぐに病院受診をするか、救急車を呼んでください。

- ★インフルエンザを発症して1~2日後に突然高熱が出る
- ★痙攣が10分以上続いたり痙攣を繰り返す
- ★呼びかけてもぼーっとしている。目がうつろである
- ★ずっと寝続けている



11月の報告

11月は感染性胃腸炎の発症がありました。これから、感染症が流行しやすい季節になります。手洗い、うがいをしっかり行いましょう。