

# 2がつのほけんだより

令和4年度(令和5年) 2月 江上保育園 ほけんだより

## 冬の皮膚トラブル

子どもは、汗腺の機能が未熟なため、環境の変化に追いつかず、秋になると肌は乾燥しはじめ、真冬は皮脂腺や汗腺の機能が不活発になり、肌はさらに乾燥します。また、感染症対策のアルコール消毒による手荒れも見られます。家庭でのお手入れをお願いします。

### 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。唇をなめることでますます乾燥して、カサカサになってしまいます。このように、唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声か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って保湿を心がけます。マスクを常にしていることで、中にこもった水分や唾液でも肌荒れが悪化してしまいます。マスクはこまめに交換しましょう。

### しもやけ

しもやけは皮膚が冷たい空気にさらされることで血行が悪くなっておきます。

手足だけでなく、耳や鼻など冷たい空気にさらされる部位にもでき、赤くなってかゆみを伴います。手足が湿って体温が下がると、しもやけになりやすいため靴下は吸湿性のよいものを選びましょう。

できてしまったしもやけは適温の湯につけてそっとマッサージしたり、手足の血行をよくする外用薬を塗りましょう。

ひどい時は皮膚科で診てもらいましょう。

### 保湿が大切です！

皮膚の乾燥を予防するには、保湿剤をしっかり塗ることが効果的です。子どもが自分で塗れるようになって、手の届かない所は大人がサポートしてあげましょう。

### 外用薬の塗り方

One-finger-tip unit



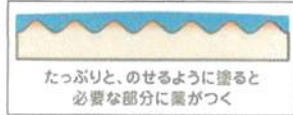
大人の両手の平分の面積に塗る量

= チューブの薬を、大人の人差し指先から第1関節まで出した量

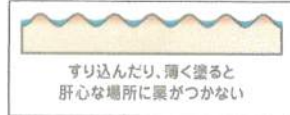
= 0.3~0.5g程度



1日1~3回程度、患部を清潔にした後、軟膏を必要量塗ります。ジュクジュクしていたりとびひがある場合、皮膚をガーゼや包帯で覆いましょう。塗る量の目安ですが、大人の手のひら2枚分くらいに塗り広げる量は、クリームや軟膏(チューブ入り)の場合、人差し指の先端から第一関節まで1直線にチューブを出した量、ローションの場合1円玉の大きさ位です。すり込むのではなくのせるような感じで、塗った部位が少しテカテカ光るくらいがよいといわれています。かなりべたつき、ティッシュペーパーが張りつき、振っても落ちない位です。



たっぷりとのせるように塗ると必要な部分に薬がつく



すり込んだり、薄く塗ると肝心な場所に薬がつかない

保育所におけるアレルギー対応ガイドライン  
厚生労働省 参考

### 肌に合う保湿剤を選んであげましょう

- 保湿剤には、水分を保持する(尿素やアミノ酸、コラーゲンなど)、皮膚のバリア成分を補う(セラミドなど)、皮膚を覆ってバリアのかわりをする(ワセリンやボディーオイルなど)ものがあります。子供の肌に合う保湿剤を選んであげましょう。
- 夏は、べたつかないさらっとした保湿剤が肌さわりも良く保湿効果も十分ですが、秋には少ししっとりしたもの、冬は、ワセリンなどのかさつきを十分に抑えてくれるものが良いでしょう。
- 塗り終わったら吸水性のよい清潔な衣類を着せましょう。
- アトピー性皮膚炎の子どもさんは、皮膚が乾燥すると症状が悪化しがちです。十分に保湿
- しましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。

