



みんなの健康



令和3年1月4日
うさぎ山こども園
養護教諭 高橋

新しい年が始まりました。今、自粛生活を求められる中、どんな新年をお迎えてしょうか。
今年は丑年、牛は食料としてだけでなく、労働力として古くから人間の生活に欠かせない身近な動物でした。そして神の使いとして祀られているところもあります。
神に近いとされる牛が干支の今年が、縁起の良い年になるよう願うばかりです。



寝る子は育つ!?

お子さんの睡眠時間は?

子どもの成長に大きな役割を持つホルモンは睡眠中にたくさん出ます。昔から「寝る子は育つ」とよく言われますが、睡眠中にはいろいろなホルモンが分泌され、身長を伸ばすだけでなく、1日の疲れをとったり、脳の発育やメンテナンス、情緒の安定など子どもの心身の成長にとても重要な役割を果たすことが明らかとなっています。

睡眠をたっぷり取ると...



冬季のスキンケア

寒くなってくると空気が乾燥してきます。小さな子どもは通常でも皮膚が成熟していないため水分を保つ力が弱く、全身がかさかさしてきます。

特にアトピー性皮膚炎では、生まれつき皮膚の角質の中にあるセラミドといわれる成分が少なく、乾燥がひどくなります。皮膚は乾燥するだけでもかゆくなりますが、アトピーの子どもは皮膚が敏感で、乾燥、ちょっとした刺激などをかゆいと感じ、そこをかいてさらに症状が悪化するという悪循環となっていることが多くみられます。

このことから、皮膚の乾燥が強い子どもやアトピー性皮膚炎の子どもたちにとっては今からの時期のスキンケアが重要となります。



知っていますか? ~毎日使わなくても大丈夫だよ!

皮膚の表面のよごれは、皮膚に付着したほこり、土、汗などです。

これらがたくさん残っていると、刺激となりかゆみが出ることがあるため洗い流すことが必要です。

石けんやボディソープなどは汚れを落としているのではなく、あぶらを取っています。皮膚の表面には皮脂というあぶらがあり、これがある程度バリアとなって皮膚を保護しています。

毎日石けんをタオルやスポンジなどにつけて強く洗うと皮脂をすべて取ってしまうため、かさかさが強くなります。

乾燥しやすいお子さんは毎日石けんを使用する必要はありません。

普段はお風呂に入って流すだけにして、週に1回程度、洗浄力の弱いものをよく泡立ててつけ、手で優しく洗いましょう。



保湿剤について ~自分に合うのは、どれかな?

保湿剤には病院で出してもらうもの、一般に薬局などで買えるものなどいろいろとあります。代表的なものとしては白色ワセリン、ヘパリン類似物質、尿素剤、ビタミンE軟膏、セラミド含有軟膏などがあります。いずれの薬剤にも一長一短があり、自分に合うものを薬局あるいは皮膚科で相談してみてください。

同じ薬でも、薬のぬり方の違いで効果はずいぶん異なります。薄くぬったのでは本来薬の持っている効果が十分に発揮されません

薬をぬったあと指で触るとすこしべたべたするくらいがちょうど良いぬり方です。薬剤を使用するタイミングは、入浴後にタオルでふいたあと、少し湿っている状態で使用するのが最も効果的です。症状が一旦軽くなってからも、乾燥しやすい体質は変わりませんので、何も対処をしないと、また元通りの状態となってしまいます。

空気が乾燥している時期には、症状がなくても薬をぬり続けることが大切です。

