ハート保育園　11月の病児室だより

お預かり：月～金曜日　お預かり時間：8:30~17:00　TEL：098-989-0045

早いもので11月になりました。朝晩の冷えもあり、鼻水や咳のあるお子さんが増えています。鼻水が黄色、咳がある、耳を触る、ぐずるなどの症状がありましたら、症状が悪化する前に早めの小児科や耳鼻科受診をお願いします。インフルエンザの患者さんもまだ多い状況です。人混みは避け、うがい手洗い、免疫力を落とさない生活を心掛けましょう。

1．11月12日は、「いい皮膚の日」です（日本臨床皮膚科学会が制定）

＜秋冬のスキンケアについて説明します＞

秋冬の空気は乾燥しています。そのせいで乾燥した皮膚を掻いているお子さんを多く見かけます（必要時は皮膚科受診をお願いします）

①たっぷりの保湿…お風呂上りの肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込める事ができ効果的です。

②清潔に保つ…感染対策にもなります。

③刺激を少なくする…直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめで、ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため刺激になり、痒みのもとになります。

④爪のお手入れ…爪が伸びている子が多いです。掻く時に皮膚を傷つけてしまいます。遊びの中で友達を引っ掻いて傷つける事もあります。手足の爪を切りましょう。

🌷アレルギー専門医によると、乳幼児期の湿疹をしっかり治療することは、アレルゲンの経皮感作（皮膚のバリア機能が低下した部分から体内に侵入し、免疫システムがそれを異物と記憶してアレルギー反応を起こしやすい体質になってしまう仕組みの事を言います）やアトピー性皮膚炎の発症予防につながると説明しています。口から食物を食べてアレルギーを起こすということより、皮膚（傷部分）からの影響が強いということのようです。

2．風邪ひき後の咳は長引くことがあります。咳が出るときのお家でのケアについてまとめてみました。

①水分補給

喉が乾燥していると、刺激になり咳が出やすくなります。また、水分を摂ると痰が

やわらかくなり出しやすくなります。白湯。水、お茶が望ましいです。

②室内の乾燥に注意する

空気が乾燥すると、のどが乾燥して痰を出しにくくなり咳が多くなります。湿度は５０～６０％で、室温は２４～２６℃が良いとされています。６０％を超えるとカビが繁殖しやすくなります。また４０％を下回ると、インフルエンザなどのウイルスが増殖しやすくなります。加湿器使用の際は、火傷に注意しましょう。

③食事

のど越しがよく、水分が多いものにしましょう。

④安静にし、楽な姿勢にする

活発に動くと咳が悪化します。安静にすることで、のどや気管支の回復が速くなります。咳がひどい時は、座ると楽になります。赤ちゃんは縦抱きがいいでしょう。横にする際に背中に枕やタオルを使って、上半身を高くしてあげると呼吸が楽になります。

小さいお子さんは、咳は長引くと体力を消耗し、きつさで不機嫌になるお子さんもいます。早めの受診を心掛けましょう。