ほ け ん だ よ り

令和８年 11 月
たちばなこども園
看護師　綱嶋友子

秋から冬へとバトンタッチをするこの時期、一日の気温差が大きくなります。こども達も大人も体調を崩しやすいです。衣服の調整も大切ですが、外から帰ってきた時にはうがいと手洗いをしっかりしましょう！！

体に関する記念日

11/8【いい歯の日】　11/12【いい皮膚の日】
普段の歯磨きや保湿を見直す機会にしましょう♪

こどもの皮膚の特徴

- ✓ 皮膚が薄い(大人の半分程度の薄さ)
- ✓ 角層の水分保持能力が低い→**乾燥**しやすい
- ✓ 皮脂の分泌量が少ない→**バリア機能が不完全**

園の歯科・内科検診があります

11 月 11 日(水)
- お休みしないようお願いします
- **朝の歯磨き**をお願いします
- 聴診をしますので**まくりやすい服装**をお願いします

保湿ケアしていますか？

寒くなると肌が乾燥しやすく皮膚トラブルを起こしやすくなります。特にアトピー性皮膚炎の子は乾燥しやすい肌なので保湿が大切です。**乾燥は皮膚のバリア機能が低下しアレルゲンが侵入しやすくアレルギー反応やかゆみを引き起こします。**



日々のケアが大切です



- 保湿はお風呂から上がってすぐに

5～10 分以内に保湿を。入浴後は肌が水分を多く含んでいますが、すぐに乾燥し始めます！

- 病院で処方された軟膏は用法をまもりきちんと塗りましょう

塗り忘れで悪化することがあります。園ではかゆみにより**日中の活動に支障が出る子**も見られます。

- 皮膚の傷は保護しましょう

傷は紫外線にあたると色素沈着し傷跡となります。治癒(ちゆ)するまでガーゼや絆創膏で保護をしましょう！
傷は乾燥させるよりも**湿潤(しつじゅん)環境で早く治癒**します。

どう違う??

小児科でよく見る
ヒルドイド と
ワセリン の使い分け

ヒルドイド（ヘパリン類似物質）
皮膚に水分を補い、皮膚の角質層まで水分を保つ。肌の血行を促進させることで肌の水分の循環や供給を増やす効果をもつ。
保湿剤

ワセリン（プロペトなど）　保護剤
皮膚の表面に油分で膜をつくり、肌の水分が蒸発するのを防ぎ、外部の刺激から肌を保護する。
プロペトは白色ワセリンをさらに精製したもの。

10 月、園に出た感染症は　インフルエンザ A・・星組２人・月組１人　胃腸炎・・星組１人　でした