

保健だより

平成30年2月号 (第404号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903



2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして、成長とともに丈夫で健康な体になるよう祈っています。

※感染症がまだまだ流行っていますので、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。

カサカサしてませんか？ 肌荒れを予防しましょう

生後2か月から思春期を迎えるまでの子どもは、水分の蒸発を防ぐ皮脂膜が形成されてなく、水分が絶えず逃げています。肌が乾燥すると肌のバリア機能が外界の刺激や化学物質から肌を守れなくなり、特に子どもの薄い皮膚は傷つきやすくなります。保湿機能も未熟で乾燥すると肌がかゆくなります。

空気が乾燥している冬に、ある程度皮膚が乾燥するのはしかたがないことです。しかし、かゆみが強かったり、かいて炎症を起こすようなら、保湿効果の高い入浴剤を使ったり、入浴後や朝 刺激の少ない保湿剤を塗ってケアしてあげましょう。

0.1.2歳の肌は……

汗かき
大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

刺激に弱い
バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなくありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中につれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう

薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

乳幼児健診の予定 (2月)

*お遠い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎ 098-853-7962

- ◇乳児健診【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・2/4(日)・18(日)・25(日)
- ◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・2/1(木)・8(木)・15(木)・22(木)
- ◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・2/6(火)・13(火)・20(火)・27(火) (3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに！ 健診当日の順番が後回しになりますよ。)