



あつまれ！飯倉っこ！

令和3年度
港区立飯倉保育園
(3583)1786

今月のテーマは健康です。

皮膚のトラブル対処法

子どもの皮膚の厚さは大人の約半分です。表面の脂質量やセラミドも少なく保湿機能やバリア機能が弱い上、汗をかきやすいという特徴があります。

～入浴時～

ゴシゴシは避ける

石けんをよく泡立て爪を立てずに指の腹を使ってもむようにして洗います。目の粗いタオルやスポンジでゴシゴシ洗うと皮膚に傷がつきます。

顔や湿疹も石鹸で洗ってしっかりすすぐ

顔や湿疹(赤み)のあるところも石鹸で洗います。目の周りは目を閉じてもらい目の上から下に向かって洗います。石鹸でよく洗わないと、毛穴が炎症を起こすことがあります。

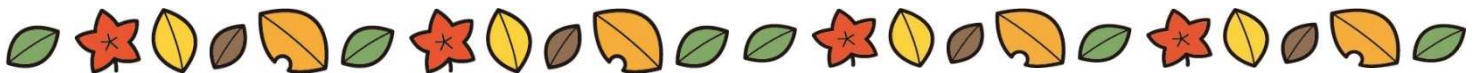
すすぎはぬるめで水圧の弱いシャワーで石鹸を十分に洗い流しましょう。石鹸分が残っていると炎症の原因になります。

長湯・高温のお湯はかゆくなるので避ける

入浴すると体温が上昇しかゆみが増します。

40℃までのお湯で5分以内にあがりましょう。

保湿剤は入浴後15分以内に塗るのが効果的です。手の平でこすらずたっぷり、肌にのせるように塗るのがポイントです。



子どもに多い中耳炎

風邪による発熱だと思っていたら実は中耳炎だったり、一度かかると治るまで時間がかかったり再発する場合もあるので注意が必要です。中耳炎は、風邪を引いた時などに鼻や喉の奥についている細菌やウイルスが耳管という管を伝って鼓膜の奥(中耳)に侵入し、鼓膜の内側に炎症を起こす病気です。子供の場合、耳管が太く短いうえに、咽頭までの傾斜がゆるやか(水平に近い)なので、細菌やウイルスが鼻から中耳へ侵入しやすい構造になっています。中耳に炎症が起こると鼻水やうみが中耳にたまって鼓膜を圧迫するので、耳は強く痛みます。

鼻水がたまっていたり喉に炎症があると、中耳炎をおこし、さらに長引いたりするので、細菌やウイルスが中耳に入りこまないように、まずは鼻水を溜めないことが一番です。鼻がかめる子は鼻をかみ、かめない子は、こまめに取ってあげましょう。鼻づまりの時の嚥下や咳などでも粘液や分泌物が耳管を通じて中耳に入り込む原因になります。鼻づまりで食べものが飲み込みにくい様子の時や、鼻水が続く時には受診することをお勧めします。

3歳くらいまでは風邪を引くたびに中耳炎を繰り返すこともありますが、小学校に入学する頃には耳管が細長くなるので、中耳炎を起こしにくくなります。

中耳炎は、しっかり治さないと慢性化するので、抗生物質は医師の指示通り、最後まで飲み切りましょう。

