

令和3年10月5日

さんい保育園有明

看護師



ほけんだより 10月号

長かった残暑もようやく終わりました。爽やかな風や朝晩の冷え込みに秋の訪れを感じます。昼夜の気温差が激しいので体調を崩しやすい季節でもあるため、着脱しやすいお洋服を着て体温調節を行いましょう。

スキンケアを始めましょう

これからの季節は空気が少しずつ乾燥し始めます。また気温が下がることで暖房機器の使用も始まり、より一層空気が乾燥し肌の乾燥にもつながります。

子どもの皮膚は大人に比べて薄くなっており刺激や摩擦による抵抗力も弱いためとても傷つきやすくなっています。またかゆみを我慢することも難しく、乾燥した部位を掻いてしまい傷が出来てしまいます。乾燥し始めるこの季節から予防的に清潔と保湿を心掛け、スキンケアを行いましょ。

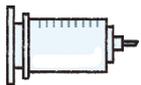
●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょ。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょ。



乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょ。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

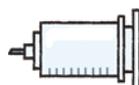


インフルエンザの予防接種について

コロナウイルスの動向もまだまだ気になる状況ではありますが、例年ではインフルエンザの予防接種が開始される時期になります。

昨年度はインフルエンザのワクチンを接種した方が多かったことやマスクや手指消毒などの飛沫・接触感染予防が功を奏し、インフルエンザの発症者はその前の年に比べると大幅に減少していました。一方でRSウイルスのようにコロナ禍に流行しなかったウイルス感染症が今夏では世界的にも流行していたこともあり、今年度はインフルエンザに関しても流行するのではないかと危惧されている医師もおります。

集団生活の場であるため感染防止やお子様自身の重症化予防のためにもインフルエンザの予防接種をお勧めいたします。また、昨年度はコロナウイルスのこともあり、予防接種を希望する人が多いことや高齢者が優先接種となっていた為、近隣のクリニックでは予約が取りにくい状況でした。早めの情報収集やご予約をお勧めいたします。



10月10日は目の愛護デー



生まれたばかりの赤ちゃんの目は光を感じる程度でほとんど見えていません。生後2~3ヶ月でやっとぼやけながらも目や鼻、口など顔のパーツが見えてきます。1歳ごろには視力は0.1~0.2程度になり、立体視もできるようになって奥行や上下左右など自分と物などの距離を把握することが出来ます。視力はそのあとも3歳くらいまでに急速に発達し、4~5歳ごろには子ども用の視力検査で1.0程度は見えるようになります。発達途上の子どもの目、この時期に成長を妨げないことが大切です。

★こんな見方に注意しましょ★

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしそうにする
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いや横目で物を見る
- ・首や顔を傾けて物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている

このような症状があれば弱視や斜視が疑われます。子どもは視力に関して自覚が出来ないため普段からこまめにお子様の様子を見てあげてください。