



2023年1月4日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

明けましておめでとうございます。新しい1年、卯年の始まりです！今年もよろしくお願ひします。十二支は暦や方角を表す漢字に動物をあてはめたものですが今年の“卯 = うさぎ”はぴょんぴょんと跳ねる姿から“飛躍”の意味がこめられているそうですよ。みなさんは何に向かって“飛躍”しますか？

# 寒くても換気しよう



換気をしないと…!

## 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素が多くなると頭痛・吐き気・息苦しさなど症状が現われることがあります。

## 感染症にかかりやすくなる

ウィルスが空気中に漂ったまま！カゼなどの感染症など引き起こしやすくなります。

## アレルギーを発症するかも

溜まっているホコリ・ダニ・カビなどを吸い込んでしまってアレルギーを発症する可能性があります。

## 換気のポイントは“空気の流れ”

★窓を2ヶ所開けて

空気の通り道を作る

- ・できるだけ離れた窓で対角線上
- ・一方は狭く、もう一方は大きく

風は狭い通り口から大きい通り口に向かって流れる特性があるそうで2ヶ所とも大きく開けると風の流れが悪くなってしまいますね。

★短時間でいいので

換気する

- ・1～2時間に1回、5～10分程度
- ・短い時間でこまめに、回数を多く

と言われています。窓や部屋の大きさ、部屋の中に浮遊している物質など色々な条件によってどの程度の換気が効果が得られるのかは変わってきます。



# 多く見られる皮膚のトラブル！！

秋から冬へと気温が低くなると、夏の暑い頃、盛んに発汗していた汗腺の活動が鈍くなります。皮膚は表面の角層が保持している水分によって潤いが保たれていますが、気温や湿度の低下、空気の乾燥と共に表皮も乾燥し、肌荒れが一層顕著になります。また、新型コロナウイルス感染症対策のアルコール消毒による手荒れも見られます。そして、乾燥した皮膚は少々の刺激で痒くなります。こうした季節には、まず皮膚に水分を与え、



## \*乾燥肌

秋から冬は空気が乾燥するため、皮膚も乾燥して荒れてしまったり、痒みが出たりします。特に、子どもは皮脂の分泌が少なく、肌のバリア機能が未発達なため、乾燥してカサカサの肌をそのままにしておくと、白く粉をふいたようになりトラブルにつながります。そして掻きむしってしまうと、どんどん肌が荒れてしまいます。清潔にして、こまめに保湿剤をぬり、肌を保護してあげましょう。

## \*あかぎれ・しもやけ

“あかぎれ”

皮膚がひどく乾燥して潤いがなくなってしまうために、外からの刺激を受けやすくなり割れるなどして炎症を起したものです。

“しもやけ”

皮膚が冷たい空気に長時間さらされて、むくんで血行が悪くなり生じる炎症のことで指先や足などに多くみられます。

- ・ 予防には、手袋・靴下・帽子などを身につけましょう
- ・ しもやけになってしまった時は血行をよくする軟膏や早目の皮膚科受診をこころがけましょう。

## \*口なめ皮膚炎

口唇も乾燥します。

舐めて湿らせたくになりますが、唾液の刺激で症状はさらに悪化します。舐める範囲が口唇を超え、口周囲の皮膚にまで及ぶと“口なめ皮膚炎”になり、褐色の色素沈着が著明になります。

舐めるのをやめれば治ります。舐めないように声をかけ、口の周りを清潔に保ち、ワセリン・リップクリームなどをこまめにぬって、保湿をこころがけましょう。



## \*スキンケアのポイント

スキンケアとは、「皮膚をより健康に保つためにすること」

そのスキンケアの基本は、肌の状態に合った方法で、“洗う” “塗る” です。

つまり、皮膚の汚れを落として清潔にし、保湿剤で保護するということです。

お風呂上りや、朝の着替えの時などに乾燥しがちな部分にしっかりと保湿剤を塗り、バリアを修復しておきましょう。

