



保健だより

2020年 令和2年2月号 (第428号)
発行 那覇市こども教育保育課 ☎ 098-861-2113

2月3日は、節分です。「鬼は外！福は内！」と子どもたちの元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちが丈夫で健康にすくすくと成長しますようにと願い、季節の行事を家族でも楽しんでみるの、いかがでしょうか。
今月のテーマは、**冬のスキンケアと薄着の習慣づけについて**です。

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乳幼児、児童は、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、お子さんの肌に合った、刺激の少ない保湿剤を塗ってケアしてあげましょう。



冬の室温・換気について

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥するため体調が悪くなってしまったり、冬のあせもやとびひになってしまったりする子がいます。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。

また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

薄着で元気！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自立神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調整機能も高まるので、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遊べる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

※手洗い・うがいをしっかり行い、感染症予防に努めましょう。

※大切な子どもをワクチンで防げる病気から守るために、接種できる時期になったらできるだけ体調の良い時に忘れずに予防接種を受けましょう。

(かかりつけ医と相談のうえ予防接種スケジュールをたてましょう。)

動きやすい服装で

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものが良い。
Tシャツは、下に着るところごころして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

乳幼児健診の予定 (2月) ※健診会場は、那覇市保健所です。

◇乳児健診【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・2(日)・9(日)・16(日) ◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・6(木)・13(木)・20(木)・27(木)
◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・4(火)・18(火)・25(火) (3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに！)

*お問い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962