



# 1月のほけんだより



あけましておめでとうございます！今年も元気いっぱいのもりこたちの心と身体の成長を保健だよりを通して見守っていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いたします。

## 食物アレルギーは肌荒れからはじまる！

口から入ったアレルゲンより肌からの方が食物アレルギー発症リスクが高いことを知っていますか？

アトピー性皮膚炎は、以前は食物アレルギーが主な原因と言われていました。

しかし研究が進んだ現在は、皮膚のバリア機能の異常が主な原因で、食物アレルギーは関係ないかあっても脇役と考えられるようになりました。つまり、荒れた肌から食物やダニなどアレルゲンが侵入してアレルギーが起きてしまうのです。

ではどうすればアレルギー発症を予防することができるのか…。

それは肌荒れを起こさないこと！

それには**毎日のスキンケア**がとても重要です。

荒れた肌は刺激に弱く、水分も蒸発しやすくなります。かゆみが出て掻くことでさらに荒れ、悪循環に陥ります。

子どもの肌は大人より水分がたっぷりでもちもちプルプルなイメージですが、角質が薄く、皮脂の分泌が不安定なため傷つきやすく、乾燥しやすいのです。だからこそ、保湿剤でしっかりバリアを補い、肌を守りましょう。

保湿剤選びは、夏は伸びがよくさらとしたローションタイプのものが好まれますが、冬はべとつくくらいの保湿効果の高い「軟膏」がよいでしょう。

## ステロイド = 怖い薬？

肌荒れがひどくなると、お医者さんからステロイド剤が処方されることがあるかと思いますが。

ステロイドと聞くと、「即効性があるから怖い」「色素沈着してしまわない？」等々あまりいいイメージがない方も多いのではないのでしょうか。

ステロイドは危険な薬剤なのか？答えはNOです。

保湿剤を塗っていても長期間肌荒れが続く状態より、ステロイド剤を使用して短期間で集中的に治療した状態の肌の方が、アレルギーを発症する抗体が増加することなくアレルギー発症を未然に防ぐことができます。

ただし身体の部位によりステロイド剤の吸収率が違うので、自己判断での使用は絶対にやめましょう！お医者さんの指示の元、適切な用量、用法を守れば安心安全なお薬の一つです^^

## 12月の感染症情報

園内での発生状況(12/27付)

- ・インフルエンザ A 型 1名
- ・突発性発疹 1名
- ・感染性胃腸炎 1名
- ・マイコプラズマ 1名

これから冬の感染症が本格的に流行りはじめます。

外から帰ったら手洗いがいい！を習慣づけましょう。



## 2歳未満は要注意！RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かせかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃の高热

セイセイという呼吸音

鼻水

激しいせき

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



## 冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。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

