

しもやけ・あかぎれ
しっかりケアしましょう

おしえて♥ナース
「咳で眠れないとき」

けいあいがくえん

健やかな子

しもやけ

●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に雪遊びなどで冷たく濡れた状態が長時間続いたときに起こりやすいです。

●お湯で温める

しもやけの部分をもるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴してもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、濡れた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものに替えましょう。

あかぎれ

●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚の潤いも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがちです。手の甲がガサガサしたり、ひどいときにはひび割れができて血がでたりします。

●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防を兼ねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗りましょう。

編集後記

みなさまこんにちは。健やかな子 7 号を担当しました敬愛たかお保育園の看護師です。子育ては楽しい瞬間もあれば、思わずため息が出てしまう日もありますよね。私自身も日々慌ただしさの中にいますが、自分と向き合いながらゆっくりと一歩ずつ進み、今しかない時期を楽しみたいと思っています。



布団に入ってからお子さまの咳がひどくなり、つらそうにしていることはありませんか？

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

○気管支の収縮

夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

○就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

○上半身を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

○喉を潤す

喉が潤うと咳を和らげてくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策をしていきましょう。

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4040
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
健やかな子は、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiaigakuen

冬を元気に
過ごすために

しもやけ・
あかぎれ
しっかりケア
しましょう

保健編 7 号
令和 7 年度
1・2 月号

おしえて♥ナース
「咳で
眠れないとき」



KEIAI GAKUEN
Social Well-being Corporation



冬を元気に過ごすために



冬は健康管理に一層気を使う季節ですね。

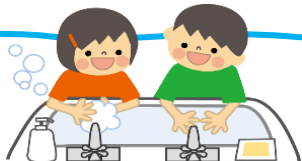
寒い時期を元気に過ごすためにはどうしたらよいのでしょうか。

意識しておきたい7つのポイントをお伝えします。

①手洗いうがいをしましょう

感染予防の基本を習慣に！

外から帰ったら必ず行いましょう。お湯での手洗いは皮脂がとれて乾燥しやすくなります。ぬるめの温度で洗い、洗い終わったらしっかり水分を拭きとりましょう。



②室内環境を整えましょう

快適なあたたかさで湿度で、室内を冬仕様に！

温度:20~23℃(冬場)

湿度:50~60%が最適です。

部屋の窓を対角線に2方向開け、1時間に1回5分程度換気できるとよいでしょう。空気が乾燥するとウイルスが浮遊し、鼻やのどの粘膜に付着することで影響を受け、体調を崩しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

③睡眠をしっかりとりましょう

ゆっくり体を休めて質の良い眠りを！

布団に入る2時間位前には、テレビやスマホ、パソコンなどの使用は切り上げましょう。また、就寝する直前の入浴は、体温が上がって眠気が起きにくくなるので避けましょう。

④天気がよい日は外で遊びましょう

冬の晴れ間を活かして、思いきり外遊びを！



暖かい室内にばかりいると寒さを感じにくくなり、寒さに体が対応できなくなります。天気がよい日は戸外で体を動かしましょう。冷たい空気を肌で感じることで自律神経が刺激され、抵抗力が高まります。また、運動することで代謝が上がり、体調を整える作用があります。

⑤腸内環境を整えましょう

毎日の食事で、腸から元気をサポート！

腸内を健全にして、免疫力を高めることで、感染予防に努めましょう。こまめな水分補給も大切です。

【免疫に効く食事】

- ・食事の6割を野菜や豆類にする。
- ・発酵食品をとる。
- ・食物繊維とオリゴ糖をとる。

(大豆やゴボウ、たまねぎ、にんにく、バナナに豊富)

- ・加工食品は避ける。
- ・白米やパンなどの糖質は控え気味に。



⑥体を寒さから守る服装を心がけましょう

「3つの首」がポイント！

寒い季節の服装は「首」「手首」「足首」をしっかり温めると全身に温かい血がめぐります。厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果です。薄手の服を重ね着して、中に空気の層を作り保温効果を高めましょう。また、肌着を必ず着るようにすると、保温効果がより上がります。



⑦こころの健康も大切にしましょう

こころの声にも耳をすませてあたたかい気持ちで！

冬は体だけでなく、こころの健康にも気を配りたい季節です。寒さはストレス要因の一つになります。また、季節の変わり目に自律神経がうまく働かなくなり、心身が不調になることがあります。強いストレスがかかると免疫力は低下してしまいます。逆に、ポジティブな気持ちでいると免疫力は高まります。温かい言葉かけや、安心できるスキンシップを通じて、こころも健やかな冬を過ごしましょう。

