

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
「解熱剤、どう使うの？」

けいあいぐえん

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ようです。

●お湯で温める

しもやけの部分をぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。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、乾いたものに変えましょう。



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、やさしく塗ってあげましょう。



風邪で高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応です。熱を下げることで治りがはやくなるわけではありません。

どんなときに使うの？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は 24 時間以上熱が出ないことが確認できたときです。



解熱剤の効果で熱が下がるのは 5～6 時間ほどで、効果が切れたらまた上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごすようにしましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引く恐れがあります。

敬愛学園

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

敬愛保育園	TEL042-663-4017
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。
お気軽にお尋ねください。

Keiai

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 5 年度
1・2 月号

おしえて♥ナース
「解熱剤、
どう使うの？」



Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen



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良いのでしょうか。

意識しておきたいポイントをお伝えしますね。

【手洗いうがいをしましょう】

感染予防の基本です！

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。



【室内環境を整えましょう】

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、常時換気できると効果的でしょう。

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜が影響を受けやすくなり、また、ウイルスが浮遊しやすくなります。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。

【睡眠をしっかりとりましょう】

十分な睡眠は免疫力を高めます！

ゆっくり体を休めましょう。良い眠りを得るために、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。



【こころの健康も大切です】

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。これは、科学的にもわかっている事実です。

【腸内環境を整えましょう】

バランスの良い食事！ 楽しい食卓を！

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。

【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。



【体を寒さから守る服装を心掛けましょう】

「3つの首」がポイントです！

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。



【天気の良い日は外で遊びましょう】

寒さを体で感じましょう！

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。天気の良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。

