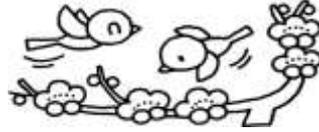


# ほけんだより

令和8年 2月号 Tel.53-4083



## ほけん目標

かぜ予防の習慣を身につけよう。

## 最近小児科でよく見る病気

インフルエンザB型や胃腸かぜ、溶連菌感染が少しですがみられます。その他の感染症もみられるため、体調に気をつけて、手洗い・手指消毒等、感染症対策をしっかり行いましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

## 乾燥する季節、肌トラブルに気をつけましょう

寒さが一段と厳しくなり、気温と湿度が低くなると、肌が乾燥しやすくなります。こどもの肌は、皮膚が薄くて水分が少ないため、おとなよりも乾燥しやすく、乾燥した皮膚は、かゆみの原因となり肌トラブルを起こします。肌トラブルを予防するためにも、保湿を心がけましょう。

### 【気をつけたい肌トラブル】



#### ○ 乾燥肌・あかぎれ

こどもの肌は、皮脂の分泌も少ないため乾燥肌になりやすいです。

(症状)

- ・肌がカサカサして粉をふいたようになる
- ・かゆみのある赤い湿疹になったりする
- ・症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる(あかぎれ)

#### ○ 口なめ皮ふ炎

くちびるが乾燥し、気になってなめてしまつと、唾液によって、ますます乾燥してカサカサなり、くちびるの周りの皮膚が荒れてひどくなります。

くちびるを舌でなめる、  
歯でくちびるをこする等の

姿があつたら声をかけましょう。



### 【自宅でのスキンケア】

#### ○ 皮膚を清潔にしましょう

保湿剤を汚れたままの肌にぬるのはよくありません。石けんを使い、優しく洗ってやわらかいタオルで優しく水分をふきとります。

#### ○ たっぷり保湿しましょう

朝の着がえやお風呂上がりのタイミング等で保湿をします。少ない量をすり込むように塗ると皮膚を傷つけてしまうので、たっぷりとやさしく塗ります。

# 花粉症に気をつけましょう

花粉症は、アレルギー反応の一種で、からだに抗体ができ、その後再び花粉が体内に侵入してアレルギー反応が起こると発症します。1～2歳ごろから発症するといわれていて、年齢を重ね、花粉に接触する機会が増えることに比例して、発症数が増加していきます。

## < こどもの花粉症の主な症状 >

くしゃみ



鼻水

- ・鼻をすする。
- ・鼻を拭いたりこすったりする。
- ・悪化すると中耳炎や副鼻腔炎になる。

目のかゆみ

- ・目をこする。
- ・目のまわりや頬、首などが荒れたり赤くなったりする。

鼻づまり

- ・いつも口を開け、口呼吸になる。
- ・口やのどが乾燥し、かぜなどを引きやすくなる。
- ・息苦しくてよく眠れなくなったり、機嫌が悪くなったりする。

花粉症の症状を緩和させるには、花粉との接触を避けるのが基本です。花粉症対策に心がけましょう。

- 外出時は、花粉が付きにくい服を着たり、マスクやメガネを使用し体内に花粉が入らないようにする。
- 室内に入る前に服や髪についた花粉を払い、手洗い・うがいをして花粉を洗い流す。
- 部屋を加湿する。  
鼻の粘膜が乾燥すると花粉を排除する機能がうまく働かなくなるため、症状が強くなることもある。
- バランスの良い食事を心がけ、しっかり睡眠をとる等生活習慣にも気をつける。  
花粉症の症状の悪化を防ぐには、免疫機能を正常に保つことが大切です。



## MR(麻しん・風しん混合)ワクチン

- 1期(生後12か月～24か月)  
1歳の誕生日がきたら、早い時期に済ませておきましょう。
- 2期(小学校入学前の1年間の方)  
5歳児クラスの園児が対象で、令和8年3月31日までは自己負担なく接種できます。  
卒園するまでに、必ず済ませておきましょう。

