

# 保健室より

## 水元医院 平瀬先生（園医）より 「乾燥肌について」

この時期は乾燥肌になりやすくなります。原因としては、気温の低下・空気の乾燥・暖房の使用・皮膚の水分量の減少などがあります。症状は、肌のかさつき・痒み・掻くことによる掻きこわしがあります。掻き壊す事で肌のバリア機能が低下しアレルギー物質が体内に入りやすくなり、アトピー性皮膚炎の原因になってしまうこともあります。

予防の為には、日頃からの保湿ケアが大切になってきます。皮膚のかさつきや痒みがみられたら、早めの病院受診・早めのスキンケアが大切です。市販の保湿クリームでも問題はありますが、症状がかわらない場合には皮膚科受診しましょう。

また、風邪を引きやすくなる季節なので、体調管理には気をつけましょう。



## <保育園での取り組み>

- ・床暖房（0、1歳クラス）、暖房で室温調節を行っています
- ・室内で過ごす時や散歩時には衣類調節を行っています
- ・加湿器を使用し湿度調節を行っています
- ・こまめな水分摂取を行っています



乾燥肌やアトピー性皮膚炎など軟膏が必要な場合には、病院で処方された軟膏をお預かりすることもできます。お預かり時に必要な物は

「与薬依頼表」「処方箋」「軟膏（入れ物に名前を明記）」の3点になりますので、必要な時には担任または看護師までお声掛け下さい。