



# 11月 ほけんだより

令和7年  
筑後保育所  
11月1日発行



暑さは和らぎ、空を見上げると青空が高く広がり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。秋風は段々と冷たくなっていき、冬を感じる季節になりました。子ども達は元気に園庭を駆け回っていますが、寒くなると同時に肌は乾燥してきます。皮膚の乾燥を防ぎ、体を暖かくして元気に冬支度をしていきましょう。



## 子どものアトピー皮膚炎のはなし

『アトピー性皮膚炎とは』 かゆみを伴う湿疹が慢性的に繰り返される皮膚の病気です。皮膚の角質層の水分が減り、異物の侵入を防ぐバリア機能が低下して炎症が起き、発症します。子どもの皮膚は、大人に比べてバリア機能が弱く、アトピー性皮膚炎になりやすい素地があります。

### 『ケアのポイント』

- ①保湿ケア：皮膚のバリア機能を高めるために、保湿剤を定期的に使用することです。特に入浴後や乾燥する季節には、しっかり保湿しましょう。（アトピー性皮膚炎ではないお子さんも保湿ケアはとても大切です。）
- ②アレルゲンの排除：アトピー性皮膚炎を悪化させる要因を特定し、できるだけ排除することです。  
適切な治療 炎症が悪化する前に早めの治療を始めることが重要です。早めの受診をお勧めします。
- ③生活習慣の改善：子どもが快適に過ごせる環境を整えることです。適度な温度と湿度を保ち、ストレスを軽減するための工夫をしましょう。

【アトピー性皮膚炎の悪化要因】 1つの要因だけでなく、様々な要因が重なり合って起こることが多いため、悪化要因の対策を行うことも治療を行う上で大切になります。

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| * 季節の変化？秋や冬に悪くなる？花粉の時期に変化？ | * 清潔環境の変化？      |
| * ペットの影響？                  | * 汗や汚れが影響？ などなど |

### 【乳児の医療機関の受診の目安】

以下のような場合に医療機関を受診して、相談しましょう。

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| * 肌をこすりつける                | * 毎日かゆがっている          |
| * 保湿をしても肌が2週間以上赤くガサガサしている | * 乳児湿疹といわれて2週間以上治らない |
| * 薬を1週間使っても治らない           | 常日頃より、皮膚の保湿ケアが大切です。  |



## いい歯の日

11月8日は118（いいは）から「いい歯の日」です。健康的な歯を保つために、日々のお手入れをしましょう。

“食べたら磨く”の習慣を身につけましょう。  
まずは子どもが磨くの見守り、  
子どもだけでは不十分なので  
1日1回スキンシップも兼ねて  
仕上げ磨きをしてあげましょう。



11月15日は「七五三」です。七五三は子ども達の健康と健やかな成長を祝う日です。

おめでとうございます。