

## 仲町病後児保育室 2月 保健だより



気温が低く乾燥した日が続いています。2月3日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているため、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。



### 冬に感染症が流行するのはなぜ？



\*ウイルスの種類にもよりますが、15℃以下の低い気温と40%以下の低い湿度になると、ウイルスは空中に浮遊しやすくなり、このような環境下においてウイルスの生存期間も長くなるため、感染が広がりやすくなります。

\*冬になり気温が下がると、私たちの体温も下がり、免疫力が低下しやすくなります。また、低い湿度と冬の水分摂取量の低下などから、気道のウイルスを防御する機能がうまく働かなくなり、ウイルスの侵入が容易となります。

#### 予防対策は？

手洗い、うがい、水分摂取、換気等をこまめに行うことが大切です。



### \*ダメージを受けやすい子どもの肌\*

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。子どもの皮膚は、大人の半分から1/3程度の厚みしかなく、きめが細かくしっとり潤っているように見えますが、実はとても乾燥肌。冬に限らず、ほぼ1年中乾燥しています。また皮脂の分泌も少ないので、皮膚の表面を覆う皮脂膜もほとんどないのです。「表皮」と「皮脂膜」は外からの刺激を防ぐバリアのようなもの。ここが薄いので、肌内部の水分が蒸発して乾燥しやすく、衣服の刺激や汗などのちょっとした刺激で発疹や赤みが出るのです。肌に水分や脂分を含んだクリームを塗るなどし、お子さんの肌を守ってあげましょう。

