



2月4日は、歴の上では立春で、春を迎える時期とされていますが、1月下旬から2月にかけて最も気温の低い時期でもあります。冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体を作ります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

## アトピー性皮膚炎

気温が低く乾燥した今の季節、かゆみを伴う湿疹等、皮膚症状の悪化がみられる子どもが増えています。環境中の様々なアレルギー物質（ハウスダスト・ダニ・食べ物・カビ）は、バリア機能の低下した皮膚から体内に入ってくると考えられています。後の様々なアレルギー疾患（食物アレルギー・気管支喘息・アレルギー性鼻炎等）を予防するためにも、いかに皮膚症状を悪化させず、コントロールしていくかが重要です。

### アトピー性皮膚炎の原因

- ①アレルギー性の体質（アトピー素因）がある。
- ②皮膚のバリア機能が低下し、乾燥しやすく、刺激に弱い皮膚である。

### 小児のアトピー性皮膚炎の特徴

乳児期には、頬、耳周囲、口周りや顎など顔に湿疹が出やすく、次第に痒みが生じて掻くために、首や脇、腕や脚の擦れる箇所、関節部に広がっていきます。

## 肌を守るポイントは3つ!

### Point1

#### スキンケア

皮膚を清潔に保ち、保湿剤で皮膚の潤いとバリア機能を守りましょう。ティッシュが肌にべたっと付く程度まで、しっかり保湿剤を使用しましょう。



### Point2

#### 刺激を取り除く

掃除や換気で、身の回りのほこりやカビなど、アレルゲンとなり炎症を悪化させるものを取り除きます。



### Point3

#### 塗り薬による治療

炎症がひどいときは、ステロイドの塗り薬を使います。ステロイドは5段階の強さに分かれています。適切に使用すれば、重篤な副作用はほとんどありません。医師と相談し、治療を進めていきましょう。

## 広島県にインフルエンザ注意報が出ています

39℃を超えるような高い熱、頭痛、関節痛があるときは、インフルエンザかもしれません。鼻腔の粘膜を取って検査をしますが、発症直後ではウイルス量が少なく、正しい結果が出ないことがあります。症状が出てから、12時間経過後に検査を行うことが望ましいとされています。インフルエンザと診断を受けた時は、園にご連絡ください。

### 登園再開の目安

- ★発症後5日が経過していること（発症日の翌日から1日目と数えます）
- ★解熱後3日が経過していること（小学生以上は解熱から2日）



小さな子どもは、体調をうまく伝えられませんが、「いつもと違うサイン」を見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、登園時、職員にご相談ください。

園で発熱がみられた時には、時間をおいて検温を行い、38.0℃以上が続くことを確認した後、お電話にてお迎えをお願いします。引き続きご協力をお願いいたします。

### 先月の子ども達の様子

インフルエンザ  
アデノウイルス  
発熱・咳・下痢  
の発症がありました