



# 1月のほけんだより

2022年12月26日  
ハレリヤ保育園

12月に入り寒さが一段と増してきました。気温と湿度が低くなるために、肌が乾燥しやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症対策のアルコール消毒による手荒れもみられます。子どもの肌はおとなよりも皮膚が薄く乾燥しやすいので、気を付けてあげてください。

## 12月の感染症報告

手足口病	1名
ヘルパンギーナ	2名
溶連菌感染症	3名

(12/26現在)

## 年末年始の急病診療のお知らせ

急病のときは・・・(枚方市広報より抜粋)

**ひらかた健康ほっとライン 24 ☎ 0120・513・080**

医師や看護師が相談に応じます。専用相談シート(市ホームページから取り出し可)を利用した FAX(0120・531・665)での相談可。24時間、無休

**救急安心センターおおさか ☎ #7119**

医師の支援体制のもと、看護師が相談に応じます。

☎ 06・6582・7119 24時間、無休

**小児の電話相談 ☎ #8000**

小児科医の支援体制のもと、看護師が相談に応じます。

**小児緊急電話相談 ☎ 06・6765・3650**

午後7時～翌午前8時、無休

**新型コロナ受診相談センター**

☎ 841・1326 (受診に関する相談 24時間対応)

【受診以外の相談】午前9時～午後10時

Fax 841・5711 ファックスは午後5時30分

以降受付分は翌日に回答

### ◎軽症(1次救急医療機関)

北河内こども夜間救急センター

☎840・7555 Fax840・7558

診療科目:小児科(中学3年生まで)

日時:毎日午後8時30分～翌午前5時30分

枚方休日歯科急病診療所

☎(fax)848・0841 (一般歯科)

診療科目:歯科

日時:休日及び年末年始(12/29～1/3)

午前9時30分～11時30分

午後1時～4時30分

枚方休日急病診療所 ☎ 848・1777

診療科目:内科・小児科

日時:土曜 午後5時40分～8時30分

休日・年末年始(12月29日～1月3日)

午前9時40分～11時30分まで

午後0時40分～4時30分まで

\*保険証、医療証明書、(母子手帳)を持参する

## 子どもの皮膚のトラブルと家庭で出来る対策

### 乾燥肌・あかぎれ

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がかさかさして粉をふいたようになり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にして、こまめに保湿剤をぬり、肌を保護してあげてください。

### 口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してかさかさになってしまいます。このように、唾液によって、口の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声かけをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめにぬって、保湿を心がけます。



### 保湿をしっかりと

皮膚乾燥を予防するには、保湿剤をしっかりと塗る必要があります。入浴後5～10分くらいの間に塗るのが効果的です。子どもが自分で保湿剤を塗れるようになって、手の届かないところはおとながサポートしてあげてください。

### 肌に合う保湿剤を選んでください

保湿剤には水分を保持する作用のあるもの(尿素やアミノ酸、コラーゲンなど)、皮膚のバリア成分を補うもの(セラミドなど)、皮膚を覆ってバリアの代わりにするもの(ワセリンやボディオイルなど)があります。子どもの肌に合う保湿剤を選んで下さい。アトピー性皮膚炎の子どもは、皮膚が乾燥すると、症状が悪化しがちです。

保湿を十分にしましょう。

かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。

