

12月 ほけんだより

寒さも徐々に厳しくなり、あっという間に1年の終わりが見えてきました。イベントも夕い12月なので、家族全員が体調を崩さず元気に過ぎたいものです。今回は、冬の乾燥によりトラブルが起こりがちな皮膚に対するケアについて、年末年始の急病時の連絡先、解熱剤の使い方についてを取り上げています。



スキンケアについて★

スキンケアの基本は清潔と保湿

① お子様では特にスキンケアが大切です。なぜか知っていますか？
乳幼児期の皮膚は大人に比べて薄く弱いのです。

皮膚はバリア機能という大切な役割を任っており、アレルギーなど病気の予防にも
スキンケアは大切です。ポイントを以下にあげたので参考にしてみてください☆

① 室内環境を整える

理想の室内の湿度は50-60%。
加湿器や部屋干しで対策を。

❄️ ② 肌への摩擦を減らす

❄️ 身体を洗う時はゴシゴシせず、
❄️ たっぷりの泡を使ってやさしく。
❄️ 拭く時もタオルを押しあてるイメージで。

③ 保湿をする

- ・タイミング→最低でも2回/日
朝着替え時、夕お風呂あがり時
- ・量→思っている以上にたっぷり塗りましょう
めやすは保湿剤を塗った後、ティッシュをのせ肌にくっついて落ちないくらい

解熱剤の使い方Q&A

Q、粉薬やシロップ、坐薬と種類があるけど
どう使い分ければいいのか？

A、普段通り内服できる時→粉薬やシロップ
ぐったりして飲めたり吐いてしまう、夜間など→坐薬

Q、熱が出たら必ず使った方がいいの？

A、解熱剤の目的は「熱を下げる」とではなく
「熱によるつらさをやわらげる」ことです。
体温が38.5℃以上でつらそうだったり
眠れなかったりした時に使いましょう。

Q、解熱剤を使って熱が下がった＝治ったの？

A、本当に治ったのか、薬の作用によるものかは
分かりません。解熱の判断は、薬を使わずに
24時間熱があがらない時です。



お休み中の 急病対応

- ・ 泉区休日急患診療所
045-806-0921
日、祝日、年末年始(12/30~1/3)
10:00~16:00(受付9:45~)
- ・ 横浜市南西部夜間急病センター
045-806-0921
毎日20:00~24:00(受付19:30~)
- ・ 横浜市夜間急病センター
045-212-3535
毎日20:00~24:00(受付19:30~)

同じ場所です