



# 保健のページ



## 【清潔ケアへの援助】

日常で清潔に意識を向けるときはどんな時でしょうか？

手洗いやお風呂や歯磨き、洗面などがあるかと思いますが、毎日行うことなので、楽しい時間として習慣になっていくと良いですね。

## 皮膚の役割とは・・・？

皮膚の役割は大きく分けて4つあります。

- ① 異物や紫外線などから身体を保護する機能
- ② 汗をかいたり、血管を収縮・拡張させ、体温を調節する機能
- ③ 体内の水分を失わないように、また、体外から水分を容易に浸透させないようにする機能
- ④ 触覚、痛覚などの感覚受容器として働き、情報を得る感覚の機能があります。

子どもは新陳代謝が活発で、発汗しやすく、皮脂もたまりやすい特徴があります。

入浴の際は、よく泡立てた石鹸・ボディソープで体を洗い、皮膚に残らないようにしっかりと流しましょう。

## 皮膚に良い温度は・・・？

温度の高いお風呂やシャワーは皮膚を乾燥させてしまいます。

ぬるめのお湯でも皮脂は落ちるとされていて、ちょうどいい温度は36～40℃とされています。



## 【熱中症を防ぎましょう】

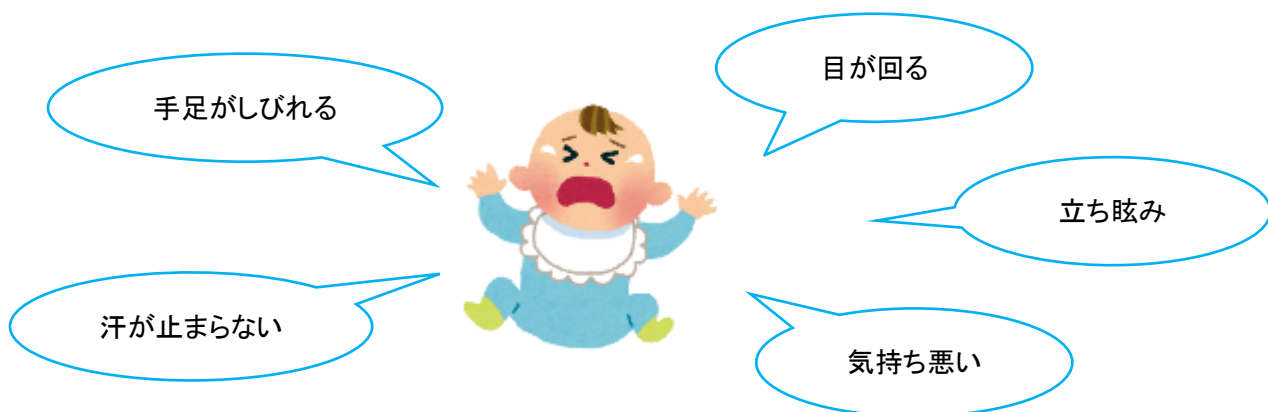
暑さを感じる日が多くなってきました。例年通り、今年も熱中症に注意しながら過ごしていきます。

特に、子どもは体温調節機能が十分に発達していませんので、より配慮が必要です。

一般的に、喉が渇いたなと感じる前に水分補給をすることが望ましいとされています。

一度にたくさんではなく、こまめに水分を補給していきます。

軽症の熱中症であれば以下のような症状がみられることが多いのですが、まだ子どもは自身のしんどさについて言葉で表すことが難しいこともあります。全体の様子も併せて観察してあげましょう。



参考文献: 小児看護 2022. 2月号 看護師より

