

小児外来新聞 第1号

2025・11

「^{こんじき}金色の^{とり}ちひさき鳥のかたちして^{いちょう}銀杏^{ゆうひ}ちるなり^{おか}夕日の丘に」 与謝野晶子

ようやく暑かった夏が終わったかと思えば、冬が来たような寒さ…。地球温暖化ならず
沸騰化といわれるこんにち。日本はすでに亜熱帯気候のごとくなっています。

かの有名女流歌人、与謝野晶子さんが詠んだこの時代には、春は緑が芽吹き、鳥の鳴く声がそここ
と聞こえ、夏は暑いながらも夕暮れ時には吹く風に涼しさも感じられ、秋の夜長には月明かりで虫の
声を楽しみ、冬はしんと冷えながらも、透き通った空気は清々しくもあり、またやってくる生命の
湧き出る春を待つ…

そんな日本の四季が確かにあったのだな…としみじみと感じます。

時代は確かに変わったと感じるのは私自身が歳をとったせいかもしれませんね。

さて、突然なにかと思われたかと思います。

このたび、小児外来では不定期ではありますが、小児外来新聞を刊行する事になりました。

今はネットで調べればありとあらゆる情報が得られます。今更新聞？という声も聞こえてきそうでは
ありますが…。

子育て中にはいろいろな事が起こります。例えば急な発熱！！痙攣(けいれん)したー！！

や、胃腸炎で何も食べられない…。流行にのるのも早いですよね。さらにこれからは乾燥に伴う皮膚
の荒れも心配です。そんな日々のあるあるに小児外来看護師が対処の方法やケアのコツなどを
少しずつこの新聞で紹介していこうと思います。

ネットでは誰が発信したかわからない事もありますが、この新聞は正真正銘！スタッフが作成してい
るので信頼度100%です。小児外来を受診された皆さんのお役に少しでも立てれば嬉しく思います。



わかばさん

それでは小児外来スタッフのわかばさんとそらさんが
今月はうちでできるスキンケアを紹介します



そらさん

皮膚が乾燥してくる季節がやってきました。さて今回はスキンケアの事や、うちでできるスキンケア、軟膏の塗り方の
ポイントなどについて、看護師のわかばさんとそらさんに教えてもらいましょう。

Q. スキンケアはどうして大切なの？

A. スキンケアによって皮膚を健康な状態に保ち、アレルギーが体の中に侵入しないようにするためです

Q. スキンケアってどういう事をすればいいの？

A. スキンケアとはず・ば・り！



「皮膚の汚れをおとして清潔にすること」「保湿して皮膚のバリア機能を補うこと」です！！

Q. スキンケアは季節によって方法が違うのかな？

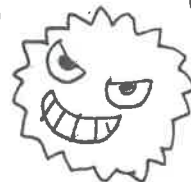
A. どの季節でも清潔と保湿が基本です。夏は汗を洗いながすなど汗とうまくつきあい、冬は乾燥に気を付けます
いつも同じしっとり感を目指しましょう！！

♪スキンケアの前に♪

☆スキンケアを行う前段階として、アレルギーが増えにくい環境をつくりましょう

カビ対策: 湿気がこもらないように換気はこまめに

エアコンや洗濯機のカビ取りを定期できにおこなう



ダニ対策:布団カバーを週1回以上洗う

布製のソファーは使わない

ぬいぐるみは洗ったり、ビニール袋に入れて冷凍庫で冷やしてから掃除機をかける

布団の中にぬいぐるみや枕を入れて布団乾燥器にかける(40度~50度の高温にする)

その後、掃除機をしっかりとかける・丸洗いをするなどしてダニの死骸やフンを除去します

♪楽しく洗って皮膚を清潔にしよう♪

☆注意するポイント☆

- ・石鹸をよく泡立てて洗うと十分な洗浄効果が得られます!!
- ・スポンジや目の粗いタオルでゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけてしまいます!!
- ・素手で洗うと適度な力で洗う事ができ、日々のお子さんの皮膚の状態がわかりますね!!

☆石鹸の泡立て方☆

軽くお湯にひたした泡ネットに石鹸(液体石鹸)をつけます。

ネットをもみながらお湯をかきまぜてよく泡立てます

モミ



モミ

ペットボトルでも簡単にできるよ

ペットボトルに少量の液体石鹸と水を入れる



500mlの
ペットボトル
です。



ホイップクリーム状になったらできあがり



上下に振ってよく混ぜて

ミカ
ミカ

ホイップクリームのできあがり

☆肌に優しい洗い方のポイント☆

指の腹で
洗います。



☆保湿のポイント☆

0.5gが目安です!!

タオルなどでゴシゴシこする **NO**

石鹸を泡立てずそのまま洗う **NO**



顔も洗う時は
上から下方向へ!!



シャワーやお湯で
石鹸の成分を
しっかり
洗い流そう

絶対洗う
イメージ!

軟膏・クリーム(チューブ)

人差し指から第一関節まで



1円玉の大きさ



軟膏・クリーム(瓶タイプ)

人差し指の先から第一関節の半分まで



大人の手のひら2つ分塗る事ができます!!



小児外来受診される皆さんに知ってほしいこと

一般外来で受診された患者さんや、他の病院から同日紹介されて受診する患者さんは、より緊急度の高い患者さんを優先に診察できるように、看護師がトリアージを実施しています。

場合によっては診察するまでにとっても時間がかかってしまう事があります。

少し風邪をひいたかな?なんとなく元気がないから心配...など ちょっとした体調の変化の時に、すぐに受診できる「かかりつけのクリニックや医院」を決めておきましょう。

クリニックの先生がもっと専門的な検査や治療が必要と診断した場合には、小児外来宛てに紹介状を書いてくれるので「かかりつけ」があると安心ですね!!