

# ほけんだより

令和6年1月



気温が低くなり、空気が乾燥して肌トラブルも増える時期になってきました。カサカサした肌は痒みを伴い、爪などで刺激を与えると皮膚の損傷をまねきます。傷口にばい菌が付着し皮膚の炎症を引き起こします。しっかりと保湿をして潤いを逃がさないで清潔な皮膚を保ちましょう。

## 乳幼児の皮膚・ケアのポイント

～肌トラブルを悪化させないために～



### ★お風呂の温度

38～40度のぬるめに入ると良いでしょう。熱めのお湯は皮膚の潤いが流れ落ちます。

### ★優しく洗いましょう

体をゴシゴシ洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い流してしまうため、柔らかいタオルで優しく洗いましょう。また、皮膚の乾燥がひどいときは、手で洗うだけでも十分です。

### ★石鹸は

洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、逆に皮膚の乾燥を増進させます。刺激の弱いものでよく泡立ててから優しく洗いましょう。入浴剤を使用するときは、保湿成分が入っている刺激の弱いものを選びましょう。

### ★冬におすすめは

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟膏（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使用しましょう。

### ★いつ塗るの

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに塗ることで、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。水分の蒸発も防ぎます。

### ★最後は大人の手で

乳児は大人が塗ってあげますが、自分で出来るお子様も最後は大人の手でしっかりと塗ってあげましょう。大人の手を温めて、保湿剤も手の中で温めてから塗るのがポイント。背中や膝の裏、肘の内側もしっかりと塗りましょう。

### ★刺激の少ないものを

冬でも汗をかいて衣類の中でもこもってしまうことで、皮膚の清潔を保てなくなります。直接肌に触れる衣類は、綿素材で通気性の良いものを選ぶのがお勧めです。化学繊維の物は、静電気を起こしやすく、水分を保つ機能が弱いので、皮膚が乾燥しやすく刺激するので、痒みを伴うこともあります。

### オムツかぶれ

オムツを使用している時期は、オムツが直接肌にあたり、摩擦などの刺激で皮膚トラブルを引き起こします。

また、通気性が悪いと湿気や汗で汗腺が詰まり、炎症を起こします。

汗や汚れをぬるま湯で洗い流し、柔らかいタオルで優しく拭いてから、適切な軟膏を塗ってあげましょう。

### 鼻の周りの肌ケア

鼻水が良く出るときは、一日に何回もティッシュペーパーで拭くことで、鼻の下の皮膚を刺激し荒れやすくなります。

荒れている皮膚に、鼻水が付着しティッシュペーパーで繰り返し拭くことで、さらに悪化します。

お風呂上がりに丁寧に拭いてから、保湿剤を塗りましょう。