



ほけんだより1月

新しい一年がスタートしました。長いお休みでつい不規則な生活をしがちなこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。また空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れてしまったり、かゆみが出ることがあります。ご家庭で入浴時や着替え時など1日1回は肌の状態を観察し、外出から戻った時や入浴後など、保湿ケアを心がけましょう。

なぜ？

こどもの肌が荒れやすいワケ

こどもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアが無い状態なので、乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹など、様々な皮膚トラブルが出やすくなります。



☆しもやけ・あかぎれ☆

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。手洗い後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。



☆スキンケア☆



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

☆乾燥対策のポイント☆

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。