

ほけんだより

令和7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。

乳幼児の皮膚って！

みずみずしく見える0・1・2歳児の肌。大人よりも表面を覆っている表皮が薄いので、とっても乾燥しやすいです。

また、皮脂の分泌量が少なく、バリア機能も低いため汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりします。

肌にあった油分が多い軟膏やクリームをこまめに塗ってあげましょう。大人の手で背中や膝の裏や、肘の内側などしっかりと塗りましょう。

お風呂タイムで肌しっとり！

38～40度のぬるま湯で入りましょう。体をゴシゴシと洗うと、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、肌荒れがひどいときは、手で洗ってあげるだけでも十分です。

洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、皮膚の乾燥を増進させるので、刺激の弱いものでよく泡立てて優しく洗いましょう。

衣類はどうしたらいい！

冬でも汗をかいて衣類の中でこもってしまうことで、皮膚の清潔を保てなくなります。子どもは大人よりも体温が高いため、一枚少ない服装を心がけましょう。

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ため、痒みを伴うこともあります。

寝具も刺激の弱い肌に優しい綿素材にすることで、肌トラブルの悪化を防ぎます。

鼻まわりの肌ケア！

鼻水が良く出て一日に何回もティッシュペーパーで拭くと、鼻の下の皮膚を刺激して荒れやすくなります。

拭くときは優しくこすらないようにしましょう。荒れが酷いときは、温かい蒸しタオルなどで拭いてあげるのも良いでしょう。

肌トラブルの悪化を防ぐために、お風呂から上がった後しっかりと水気を取って、保湿剤を塗ってあげましょう。

皮膚が赤くただれている時は、医師に相談して炎症を抑える軟膏を処方してもらうと良いでしょう。

