



すくすくだより



2024年12月号



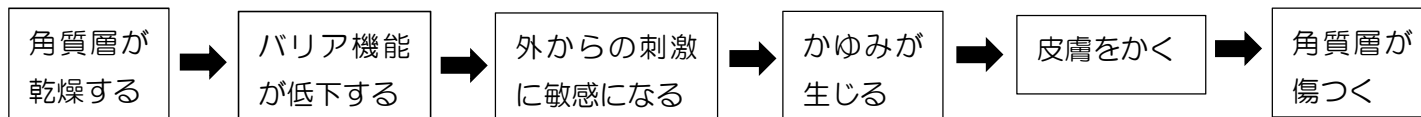
今年も残り1か月。何かと慌ただしい12月は生活リズムが崩れがちで、様々な感染症も流行する時期です。規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めるとともに、感染予防対策を万全にし、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

さて、今月はスキンケアについてです。小さなお子さんは、肌のバリア機能が未発達で、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため、肌が荒れます。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。

子どもの肌って...

- ① 外部の刺激からお肌を守るバリア機能がある角質層（肌のいちばん外側の部分）が大人の半分の厚み
- ② 皮脂の分泌量が1歳から思春期までが人生の中で一番少ない時期になるという特徴があります。

皮脂が少なくなると...



皮膚が薄い分、少しの刺激ですらに傷つきやすくなる

スキンケアの基本は「清潔と保湿」

入浴

① やさしく洗う

- ・よく泡立てた洗剤で軽くなでるように洗いましょう。
- ・石鹸、または弱酸性かつ低刺激のボディークリームを使うようにしましょう。
- ・洗剤はよくすすいで落としましょう。

② 温度はぬるめで

温まるとさらにかゆみが増すことが多いため、38～40℃程度にし長湯をしないようにしましょう。

③ 入浴後

やわらかいタオルで軽く押さえるように拭き、なるべく早く保湿剤を塗るようにしましょう。

保湿

① 入浴後なるべく早く保湿する

- ・目安としては5分以内に保湿します
- ・市販の保湿クリームなどで全身を保湿するようにしましょう。
- ・特に乾燥や肌荒れの気になる部分には、ワセリンや尿素剤などを使用すると効果的です。
- ・湿気が充満しているお風呂場で水気をすばやく吸い取り、その場で保湿することが一番効果的です。

② ワセリンの使い方

- ・コツは少量を薄くのばすことです。
- ・手のひらにとり、両手をこすり合わせて温め、その手でカサカサした部分になでて皮膚になじませます。
- ・べたべた感が気になる場合は、軽くふき取りましょう。

その他

① 爪を短く切る

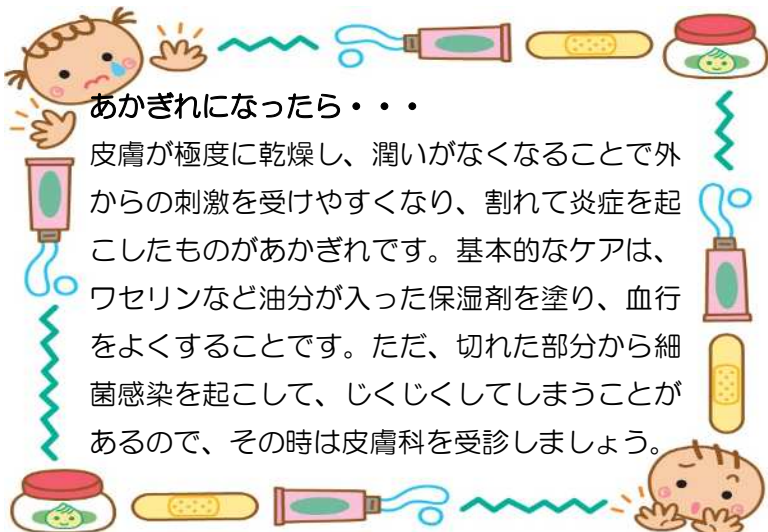
お子さんに「掻いてはダメ」と言ってもなかなか我慢するのは難しいことです。掻くことで肌を傷つけ、更に肌のバリア機能を低下させてしまうため、予防のためにも爪は短く切るようにしましょう。

② 環境を整える

部屋の湿度を50～60%に保ちます。加湿器がない場合は、洗濯物の室内干しも効果的です。

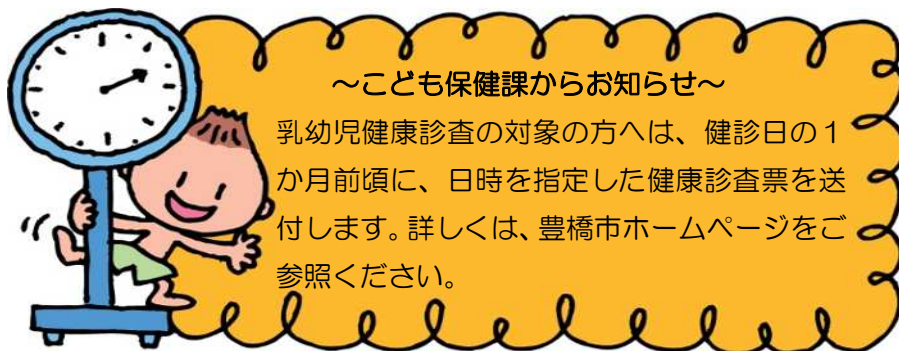
③ ビタミンを多く摂取する

ビタミンA・B・C・Eを意識して摂取しましょう。冬は汗をかく機会が少ないため水分も意識して摂取しましょう。



あかぎれになったら...

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることによって外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染を起こして、じくじくしてしまうことがあるので、その時は皮膚科を受診しましょう。



～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

つぶやき...

乾燥肌だった我が子も、小さい頃よく掻きむしっては、冬なのにとびひになってしまい皮膚科受診をしていました。その時、よくお医者さんに言われたのが、「お母さんたちは乾燥を感じたら、化粧水、乳液、美容液とおしみなく使うでしょ！子どもも同じ！たっぷり保湿をしてあげなくちゃダメだよ！」と。保湿はしてあげているつもりでしたが、実際、子どもの肌が傷ついてしまうということは、保湿が足りていないということでした。大人も子どももお肌のケアは同じということに気づかされました。