



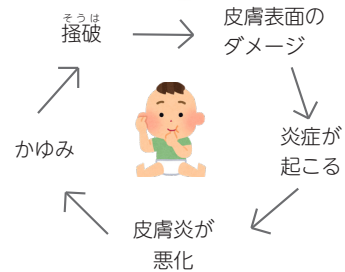
保健師のおはなし 子どもの皮膚トラブルを予防しよう

乳幼児の皮膚は、大人の半分ほどの厚さしかありません。また水分と皮脂が大人の3分の1程度ととても少なく、皮膚が乾燥した状態の「ドライスキン」になりやすくなっています。トラブルを未然に防ぐためには皮膚についた汚れを石けんできれいに落とし、保湿し、乾燥を防ぐことが重要になります。

スキンケアのポイント！

- ① 素手で洗う ※ガーゼは使わない。
- ② 顔も体も泡立てて洗う
※頭皮の皮脂が多い赤ちゃんはシャンプーを使いましょう。
- ③ 泡の成分が残らないよう洗い流す
- ④ 入浴後は保湿剤をたっぷり塗る

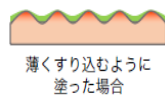
かゆみと掻破（掻くこと）
の悪循環は湿疹をさらに
悪化させ長期化させる



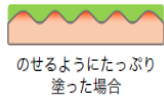
もし湿疹ができてしまったら



放っておかずできるだけ早く医師に相談し、積極的に治療していくことが大切です。離乳食を始める前までに医療機関を受診し、適切な強さのステロイド軟こうを使って速やかに治しましょう。



薄くすり込むように
塗った場合



のせるようにたっぷり
塗った場合



すり込まずたっぷりと皮膚に乗せ、ティッシュが1枚張り付くくらい塗りましょう



ちょこっとアドバイス

- ▶ 赤ちゃんの荒れている皮膚や目に見えない傷口から食物アレルギーが付着しないように、ミルクや母乳、離乳食の前にワセリンを口の周りや頬に塗って保護しましょう。食事の後もワセリンを塗るのを忘れずに赤ちゃんの肌を守りましょう。
- ▶ できるだけ肌触りのよい衣類やタオルを選びましょう。赤ちゃんの顔に触れる可能性のあるお父さんやお母さんの衣服の素材にも配慮しましょう。
- ▶ 急なかゆみには保冷材や濡れタオルで冷やしたり、流水で洗ってステロイド軟こうを塗布したり、手を使う遊びなどで意識をそらすなどして対応しましょう。また冬の乾燥時期は日ごろから保湿剤を塗って乾燥を防ぎましょう。

問ふれあいセンター Tel. 52-2000

砂川市公式 LINE

友だち登録は
お済みですか？



問広報広聴係 Tel. 74-8763

編集後記

▶年明けは初詣に行ってきました▶何度もやっているにも関わらず毎年忘れる正しい参拝方法▶いろいろお願いしたいことはありましたが、鉄板の「今年も健康でありますように」としっかりと健康祈願しました☺