



2 がつ の ほけん だより



令和5年度(令和6年) 2月 江上保育園 ほけんだより

冬の子どもの皮膚のトラブル



冬は空気が乾燥しています。子どもは汗腺の機能が未熟で、腺や汗腺の機能が不活発になりやすく肌が乾燥します。思春期頃までは乾燥しがちなので、保湿剤で補ってあげましょう。

家庭でできる乾燥肌対策

●皮膚を清潔にしましょう。

ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけてしまいます。泡立てた石けんで丁寧に洗い流し、水分はきちんと拭き取りましょう。



●保湿剤を塗りましょう。

シャワーや入浴の後5~10分の、まだ肌がしっとりしている間に保湿剤を塗ります。ゴシゴシすり込むのではなく、そっと優しく塗り伸ばします。

●肌着を着ましょう。

直接肌の触れる部分は、化学繊維のものはやめましょう。静電気で見えない傷をつけてしまいます。

肌着を着る事の大切さ

肌着は、肌を清潔に保つ働きがあります。幼児は、よく汗をかき、皮脂や角質片がはがれた「あか」も多いので、肌着は、吸水性や吸湿性、通気性が高いものを選んで着せましょう。また、動きやすいように伸縮性があるものを選びます。



肌に合う保湿剤を選びましょう



保湿剤には、成分を保持する作用のあるもの(尿素やアミノ酸、コラーゲンなど)、皮膚のバリアのかわりをするもの(セラミドなど)、皮膚を覆ってバリアの代わりにするもの(ワセリンやボディオイルなど)があります。子どもの肌に合う保湿剤を選んであげましょう。

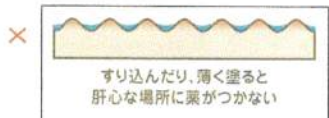
アトピー性皮膚炎の子どもさんは、皮膚が乾燥すると、症状が悪化しがちです。保湿を十分にしましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらいましょう。

外用薬の塗り方



大人の両手の平2枚分くらいに塗り広げる量は、軟膏(チューブ入り)の場合:人差し指の第一関節分(0.3~0.5g程度)ローションの場合:1円玉の大きさかなりべたつき、ティッシュペーパーが貼りついて、振っても落ちないくらいです。

One-finger-tip unit



参考文献) 保育所におけるアレルギー対応ガイドライン

他にもこんな皮膚トラブルがあります...

口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になってついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してカサカサになってしまいます。



なめないように声をかけ、口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめに塗って保湿を心がけましょう。



しもやけ(凍瘡)

皮膚が冷たい空気さらされることで、血行が悪くなりおきます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなってかゆみを伴います。予防のために、屋外では手袋、靴下、帽子などを身につけさせましょう。子どもは足に発汗が多いので、靴下は吸水性のよいものを選び、湿ったら交換しましょう。しもやけになった時は、適温の湯につけてそっとマッサージしたり、手足の血行をよくする外用薬を塗ったりします。ひどい時は皮膚科で診てもらいましょう。

