

2019年 11月 子育てワンポイント

テーマ「 冬の肌トラブル 」

空気が乾燥する冬は、大人も肌トラブルが起きやすい季節ですが、子どもも注意が必要です。幼児期の子どもの皮膚の厚さは、大人の約半分と言われており、大人よりも刺激を受けやすくなっています。また、子どもの皮膚はバリア機能が未熟なため、外からの刺激に敏感です。冬に多い肌トラブル「乾燥肌」「あせも」についてご紹介します。

乾燥肌



乾燥肌になると肌がかさつき、痒みを帯びます。痒いと我慢できずに肌をかいて傷つけてしまうことがあるため、まずは肌を乾燥させないことが大切です。

予防

低刺激性の石けんやシャンプーを使ったり、お風呂上りに保湿剤をぬったりするのもよいでしょう。きれいに洗おうとしてゴシゴシこすり過ぎたり、寒いからと熱めのお湯に入ると、肌の保湿成分まで流れてしまいますので、たっぷりの泡で優しく洗ったり、38~40℃のぬるめのお湯にするとよいでしょう。

あせも

冬は厚着になりがちですが、子どもは暑がりなので汗をかきやすく、あせもがでやすくなります。

予防

冬でもなるべく薄着を心掛けましょう。服の素材もなるべく化学繊維を避け、コットンなどの肌に優しく、通気性の良いものを着せてあげるようにしましょう。また、汗をかいたらこまめに吹くこと、肌着を着せることで対策ができます。



どのようなトラブルでも、症状が長引くときには、自分だけで判断せず、病院を受診し、医師による適切な治療を受けるようにしましょう。

