

肌寒くなる季節 皮膚のトラブルに注意

秋から冬にかけて気温が低くなると、空気も乾燥してきます。空気が乾燥すると、皮膚の表皮からも水分が失われやすくなります。こどもの肌も乾燥しがちになるため、きちんとケアをすることが大切です。

11月12日は「いい皮膚の日」

こどもに多くみられる皮膚トラブル

乾燥肌

<症状>

こどもは皮脂の分泌が少なく、肌のバリア機能が未発達なため、乾燥すると皮膚が荒れやすくなります。乾燥がひどくなると、白い粉をふいたようになり、あかぎれや発疹などのさらなる皮膚トラブルにつながったりします。

<ケアのポイント>

お風呂あがりや、朝の着替えの時などに乾燥しがちな部分にしっかりと保湿剤を塗りましょう。まめに塗ること、乾燥肌の症状を和らげることができます。



あかぎれ・しもやけ



<症状>

皮膚がひどく乾燥して潤いがなくなってしまうために、外からの刺激を受けやすくなり割れるなどして炎症を起こしたものが「あかぎれ」です。

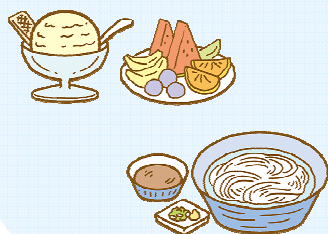
しもやけは、皮膚が冷たい空気に長時間さらされて、血行が悪くなり、むくんで赤や白のただらになった状態をいいます。手指や足などに多くみられます。

<ケアのポイント>

保湿剤を塗り、血行をよくするようにします。寒いときに熱めの湯で手を洗うなどをするとしもやけになることもあります。ぬるめの湯で洗うようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」 健康な歯、口のための生活習慣を身につけよう

だらだらと食べ物を食べないこと。おやつも時間を決めましょう。



食べ物は、ゆっくりとよくかんで食べましょう。



食後や寝る前には、歯を磨きましょう。特に、寝る前の歯磨きは丁寧に行いましょう。

