



## すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

### 【皮膚のトラブル&スキンケアについて】

#### ◎汗疹:あせも

子どもは新陳代謝が激しく、大人と比べて皮膚の体表面積が小さいため、あせもができやすくなります。裸ではあせもができやすいので汗を吸いやすい肌着を着せてあげるといいですよ。つなぎの肌着はオムツからの湿気が逃げにくくなるので、夏場はTシャツ型の肌着がおすすめです。汗をかいたらシャワーやお風呂に入って、こまめに着替えましょう。クーラーや扇風機を使用して快適に過ごしましょう。(ただし冷えすぎないように注意してくださいね)

#### ◎とびひ:伝染性膿痂疹

湿疹やあせも、虫刺され等で傷がついたところで細菌が増加すると、かゆみを伴う水ぶくれやかさぶたができます。これがとびひです。とびひの部位を爪などで引っかくことで他部に「飛び火」のように広がっていきます。日頃から皮膚を清潔に保つ、かゆみのある湿疹・あせもなどを治しておく、爪を短く切っておくことが予防につながります。

#### ◎水いぼ:伝染性軟属腫

子どもによく見られるウイルス性の皮膚感染症です。皮膚に小さな丸いいぼができます。かゆみを伴うため、爪で引っかくことで他の部位に広がるので、爪は短く切りましょう。また、直接接触すると人から人へも感染します。水いぼができてしまったら、他の人にうつさないように配慮も必要です。

#### ◎子どもの皮膚の特徴

皮膚には、外からの刺激から体を守り、また適度な皮膚の潤いを保つ働きがあります。(これをバリア機能といいます)子どもの皮膚は大人と比べて薄いため、衣類、爪などで傷つきやすいです。

皮膚表面の脂分も少ないため、冬は乾燥しやすく、夏はあせもがひどくなりやすいです。また、湿疹ができやすいため、入浴後は保湿剤で不足した脂分を補うことが大切です。

**子どものスキンケアのポイント**としては、◎洗淨(洗う)、◎保湿です!!

#### ☆洗淨(洗う)

- ・洗うときはこすらず、やさしくしましょう。
- ・ガーゼやナイロンタオルは角質層が取り除かれたため、石けんをたっぷり泡立て、素手で なでるように洗いましょう。

#### ☆保湿

- ・保湿剤は無香料・低刺激性のを選びましょう。
- ・時間経過と共に皮脂が落ちて乾燥が進むので、入浴後5~15分以内に保湿をしましょう。



夏は子ども達が元気よく活動する季節だが、皮膚のトラブルが多い季節でもあるんじゃない。  
皮膚のトラブルがみられた時は早めに病院受診をして、気持ちよく過ごせるようにしてあげるといいの~。  
まだまだ暑い日が続くが、子どもも大人も体調には気をつけながら元気に夏を乗り切ろう!!



### 【熱中症について】

#### ☆子どもの熱中症の特徴

##### ◎大人より暑さに弱いです。

乳幼児や小児は体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。特に、気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことができず、反対に周りの熱を吸収する恐れもあります。

##### ◎照り返しの影響を受けやすいです。

大人よりも身長が低いため、地面から照り返しの影響を強く受けます。このため、人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいることになります。大人の顔の高さで32度の時、子どもの顔の高さでは35度くらいあります。

##### ◎自分では予防策が取れません。

特に乳幼児は、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないことも熱中症への危険度を高めます。水分や塩分の補給をしっかり行い、熱中症にならないように気をつけましょう。



#### ☆熱中症予防のポイント!!

##### ◎子どもの異変に敏感になりましょう。

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を取りましょう。

##### ◎水分をこまめに摂りましょう。

水分補給は熱中症予防で一番大事なことです。水筒やペットボトルを持ち歩きましょう。

##### ◎外出時は照り返しに注意しましょう。

子どもは照り返しの影響を大人より受けることを意識しましょう。

##### ◎日頃から暑さに慣れておきましょう。

適度な運動をし、暑さに強い体を作りましょう。本格的に暑くなる前から運動することが大切です。いつもエアコンのきいたお部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなるので、外で遊ぶ時間も作り、気持ちのいい汗をかきましょう。