

## 2月の保健ワンポイント

### 子どものスキンケアのポイント

#### ① 肌を清潔に保つ（洗浄）

お風呂に入って汗や汚れを落としましょう。  
乳幼児の肌は大人よりも薄く、傷つきやすいため、  
低刺激の洗浄剤をよく泡立て、優しく洗いましょう。



#### ② 肌の水分を保ち、乾燥を防ぐ（保湿）

保湿剤を1日に2, 3回程度塗って水分を保てるように  
しましょう。  
ワセリンやクリーム等いろいろな種類がありますが、肌や  
に季節に合うものを選びましょう。

#### ③ 紫外線を予防する

衣服や帽子で紫外線を予防し、必要に応じて乳幼児用の  
日焼け止めを塗りましょう。

### 予防

### 冬のアセモ・とびひに注意

アセモやとびひは夏だけではありません。最近は厚着や暖房であたためすぎて、  
冬になる子も増えています。

床暖房の部屋に寝かせたらアセモができた、という例もあります。

冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿疹が治りにくいと言われますので、  
早めに受診しましょう。

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて  
汗をかいてないかこまめに  
チェックしましょう