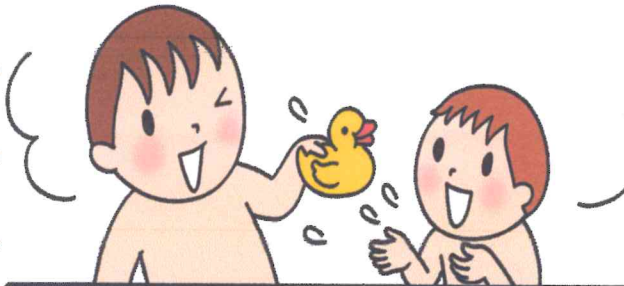




気温が下がり乾燥した日が続き、鼻水がでたり、お肌が荒れてかゆみが出ているお子さんも見られます。朝夕保湿のため保湿剤を塗ると、角質層に水分を取り込めてるので効果的です。

スキンケアの基本は 清潔と保湿



●入浴ポイント 毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、ボディソープは洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、手で優しく洗いましょう。

乾燥対策のポイント

子どもは乾燥肌のことが多いので、皮膚が乾燥するとかゆみで皮膚炎も生じやすくなります。乾燥肌を放置すると、アトピー性皮膚炎の発症や悪化につながります。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質に合った保湿剤を見つけておきましょう。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

年末年始のお休みの注意

年末年始のお休みの間は、生活のリズムが乱れやすくなりますので、体調管理を行い、楽しい年末年始をお過ごしください。年末年始はほとんどの病院が休診となります。

お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。