

# ひまわりだより



病児・病後児保育室「ひまわり」をご利用いただきありがとうございます。

7月に入り、そろそろ梅雨明けが待ち遠しい時期ですね。去年のこの時期、新宿区では手足口病が大流行となりました。手足口病は、文字通り手足口、口腔内にも水疱ができて、食事や水分を摂る時に痛みがあります。そのような時は、辛いものや柑橘類は避けて、やわらかい形態のものや、喉ごしのよいものを中心に、ご家庭でも用意していただくとよいと思います。また、今年の夏は新型コロナウイルス感染対策の影響で、外出の機会が減り、体力が落ちているお子さんが多いかと思われる。そして、これから夏本番を迎えます。熱中症にも注意して、しっかり食べて、水分をとりこの夏を乗り切りましょう。

## 乳児に多い皮膚トラブル

乳児の肌はとてもデリケートです。特に汗をかく夏場は、さまざまなトラブルが起こりやすい時期です。皮膚トラブルを悪化させないためにも、毎日のケアをたいせつに行っていきましょう。

### ●おむつかぶれしていませんか？

おむつかぶれ第一の予防は、おしりを清潔に保つことです。おむつをこまめにかえましょう。かぶれが見られたら、できれば交換のたびに、患部をぬるま湯で洗い、よく水分をふきとってからおむつをつけましょう。洗わずに、乾いた布でこするのは禁物です。うんちのときは、脱脂綿にベビーオイルを含ませてふくのもよいでしょう。

### ●あせもに注意！

あせもは、背中、ひじの内側、首、手首のくびれなどに多く現れます。白く小さな発疹は1～2日で治りますが、赤くなると強いかゆみを伴って、治りにくくなります。夏場はこまめに汗をふき、外から帰ったらすぐにシャワーで流すなど、皮膚を清潔に保つようにしましょう。ベビーパウダーは、汗腺が詰まるので、使わない方が良いでしょう。

## 乳児の皮膚・ケアのポイント ～トラブルを悪化させないために～



### 1 汗をかいたら洗う

汗をかいたらシャワーで洗い流しましょう。できないときは、よく絞ったタオルで軽くふいておきます。汚れがひどくない限り、せっけんは1日に一度使えば十分です。使いすぎると、皮脂が取れすぎて肌が乾燥してしまいます。

### 2 綿のタオルで

肌をふく布は、水分をよく吸収する綿製品が適しています。けぼったタオルを使うと、かえって皮膚に刺激を与えてしまうので、できるだけ新しいタオルを使いましょう。



### 3 洗ったあとは保湿

皮膚の乾燥が気になるときは、夏場でも保湿の習慣を。洗顔・入浴・シャワーのあと、肌が湿っているうちに、保湿剤を薄く伸ばすように塗りましょう。