ほけんニュース

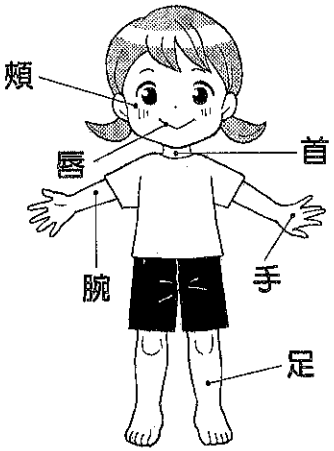
令和８年 10 月 30 日
ハイジこども園

乾燥しやすい 冬の子どもの皮膚

子どもの皮膚は、おとなよりずっと薄く、水分を保つ力も皮膚をうるおす皮脂も十分ではありません。そのため、乾燥しやすく、特に冬は冷たい空気や気温の変化、暖房による室内の乾燥などで、皮膚のトラブルが起こりやすくなります。保湿を心がけてトラブルを防ぎましょう。

乾燥しやすいところ

皮膚が乾燥すると、角質層の水分や油分が失われます。すると、皮膚のバリア機能が低下し、異物が入りやすくなり、炎症につながることもあります。肌のかさつきは、保湿が必要なサインです。特に、頬、唇、首、腕、手、足などは、外からの刺激を受けやすく、乾燥しやすいところなので、保湿を心がけてください。



朝、出かける前、風呂上がりに保湿を



皮膚の乾燥を防ぐには、こまめな保湿が大切です。朝の洗顔後や着替えの時、外出する前、風呂上がりなど、１日数回、保湿剤を塗るようにしてください。特に入浴後や手を洗った後は、皮膚が乾燥しやすいので、速やかに保湿をしましょう。子どもが自分で保湿剤をぬる時には、手の届かないところは、おとながサポートしてください。

保湿はしっかりと

チューブのクリームはおとなの指の関節一つ分の長さ、ローションは１円玉サイズの量で、おとなの手のひら２枚分をぬることができます。ぬった後に、ティッシュペーパーが皮膚にくっつくくらいが目安量です。



保湿剤の選び方

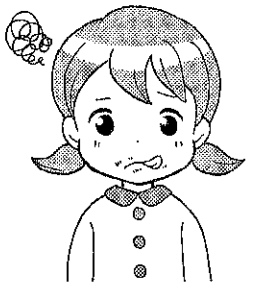
保湿剤は、子どもの肌に合うものを使います。汗をかきやすい春や夏は乳液やローションなど、乾燥しやすい秋や冬は、クリームや軟膏など、季節に合わせて使いわけてもよいでしょう。口の周りにはワセリンを使います。



⚠ かいたり　なめたり　しないように ⚠



皮膚が乾燥し過ぎると、かゆみが出ることがあります。かくと傷ついて細菌などが入りやすくなり、さらに肌が荒れて乾燥する悪循環につながります。乾いた唇をなめることも、唾液によりさらに荒れる原因になります。乾燥を防ぐためには、クリームやワセリンなどで保湿しましょう。



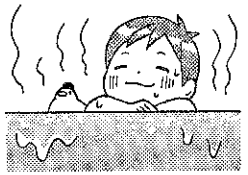
そのほかの注意点

厚着のし過ぎに注意



通気性のよい服を重ね、汗をかいたら蒸れないように調整しましょう。

風呂の温度や長湯に注意



温まり過ぎると肌が赤くなることも。熱いお湯や長湯は避けましょう。

服がチクチクしない工夫を



フリースなどは、肌に直接触れないように、木綿の肌着を下に着せます。

監修　鹿児島県 鹿屋市 まつだこどもクリニック 院長　松田幸久先生