

妊娠

出産

乳幼児期

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835

仙北市ホームページ  
はコチラ！

## こどものスキンケア 夏にありがちな3つのトラブル対処法

高い気温と湿度で、外遊びをするこどもたちは汗びっしょり!!  
流れる汗も気にせず元気に楽しんでいます。大人よりも新陳代謝が  
活発なこどもたちは、汗をかきやすく、ちょっとしたことで  
皮膚トラブルを起こしがちです。

こどもの肌はまだ未熟で、外部刺激から肌の内部を守る角質  
層の厚さは、大人の2分の1から3分の1ほどで、肌のバリア機能  
が弱く、ちょっとした刺激にも反応してしまうのです。



### ◆こどもの夏の肌トラブル《1》あせも◆



汗のたまりやすい首の周り・わきの下・ひじの裏・膝の裏などは  
汗腺（汗の出口）がつまって汗が外に出られなかった際に起こります。  
放っておくと白い点々から赤い点々に変わり、医療機関受診が必要と  
なりますので注意が必要です。

- ★対策★
- ◎汚れたらすぐにシャワーや入浴する。
  - ◎汗をかいたら着替える。
  - ◎濡れたタオルやウェットティッシュで  
やさしく拭いてあげる。



**スキンケア1⇒肌を清潔にする**…低刺激のソープを選び、こすらずになで、おまた・  
足のつけね・膝の裏・首・脇の下は念入りに洗う。長風呂に注意する。

**スキンケア2⇒保湿をきちんと**…入浴後5分以内に保湿をする。保湿剤は低刺激で  
肌に合ったもの、形状も好みや肌質に応じて選ぶ。

### ◆こども夏の肌トラブル《2》日焼け◆

真夏の屋外では日焼けしやすいもの。紫外線から、こどもの肌を守ってあげましょう。

- ★対策★
- ◎帽子をかぶる。



- ◎日焼け止めクリームを塗る→紫外線を防ぐ指標の SPF10~20 くらい  
で、PA は+がひとつのものがおすすめ。肌への不安が少ない“紫外線  
散乱剤”だけのものを使用したものがより良い。子どもの肌は敏感なの  
で、使用する前にパッチテストをして確認しましょう。

### ◆こどもの夏の肌トラブル《3》虫刺され◆

山や海、キャンプなど、自然と触れ合うことも増える夏、蚊やダニ、毛虫、その他いろいろな  
虫に刺されることもめずらしくありません。

- ★対策★
- ◎長袖・長ズボンで、肌を隠しましょう。
  - ◎虫よけスプレーは、使用年齢や頻度が決まってるので、注意が必要です。
  - ◎刺されたら、きれいに洗った後、かゆがる時は冷たいタオルで冷やしましょう。

※肌トラブルの症状が良くならない場合は、主治医に相談しましょう※