

三二健康講座

寒くなってきましたね。秋は、薄着で過ごすことで皮膚が鍛えられるチャンスの時です！！ 寒い冬に向けて、元気に過ごしたいですね。

洋服の選び方

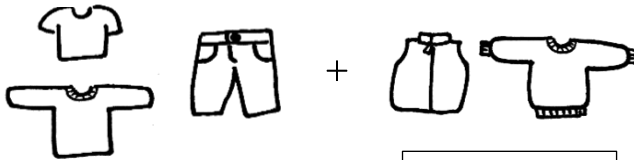
- 子どもに厚着をさせたり、必要以上にたくさん着せていませんか？
- 「寒いから風邪をひく」と思っていませんか？
- 大人と同じように衣服を着ていると、汗をかくことがありますか？

～厚着にならない工夫をしましょう～



- ★洋服はその日の天候や体調で決める。
- ★子どもは大人より暑がりです。
- ★調節しやすいものを着せる。
(例)一枚でも温かいポロシャツなど

秋 冬



肌着、長袖Tシャツ、長ズボン

外では、
ベストやセーター

お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。
大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱すぎることがあります。また、熱すぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。
38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。
加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣服は素肌に優しいものを選びましょう。(保温、保湿効果のある綿100%がおすすめです)
特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。
子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておきましょう。

