

汗を分泌する汗腺の数は大人も子どもも同じですが、子どもは汗腺の密度が高く、汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、あせもなどの皮膚トラブルのもとになります。暑さと汗、両方の対策が大切です。

夏のスキンケア、ここをチェック！

● 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。



● 日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めに塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。

● つめは短く切りましょう

虫刺されなどのかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



蚊に刺されると、すぐくはれるのはなぜ？



蚊は血液を吸うとき、口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。

はれやかゆみがひどい時は、炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合があります。ひどい時は早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。