

子どもと健康

令和5年9月（第288号）
子どもの健康を考える会

記録的な暑さが続いた夏から、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。今回は、『コロナウイルス制限解除後のスキンケアについて』をテーマに、のだ皮フ科クリニック 野田 徳朗先生より御指導をいただきました。



「スキンケアについて」

令和5年5月8日より新型コロナウイルスが5類指定となりました。

毎日の患者数の報告は無くなり、定点施設での報告が定期的に行われるのみとなっています。様々な規制が解除され、学校の行事、スポーツ、家族での外出、旅行などが再開されました。感染対策は各自の自主的な行動になりますが、いまだに感染者が多いのが気になるところです。

今回は、スキンケアについてお話しします。

これまでの3年間の行動制限により、児童は室内での生活時間が長くなっています。スマホによる動画、ゲームの時間が増えていますので、なおさらです。エアコンの乾燥した風により汗は蒸発し皮膚はサラッとした状態になりますが、角質の水分は蒸発減少し、汗の成分が残ります。濡れたタオルで汗の成分を拭き取ることが肝要です。その後、保湿を行ってください。

エアコンにより体が冷えすぎますと、代謝は低下し、皮膚の再生機能も低下しますので、皮膚を守るために、過度の温度設定は避けてください。

入浴時には汗と日焼け止めを優しく洗い流し、その後で保湿効果の高いローションやクリームで角質の水分をタップリと補って下さい。保湿ですが、肌質（乾燥肌なのか、脂性肌なのか）に合うアイテムを選んでください。

日焼け止めを使用する際には、SPF、PAの数値確認を忘れずにしましょう。数値が高すぎますと刺激が強くなる場合があります。低年齢の児童には低い数字のものから始めてください。石鹸で洗い流せるものが良いと思います。

残暑の時期が終わりますと、秋を迎える事になりますが、まだまだ暑い時期が続きます。紫外線と汗による皮膚のダメージを避ける必要があります。引き続き、保湿と日焼け止めを行ってください。

のだ皮フ科クリニック 野田 徳朗



岐阜市役所 子ども保育課

TEL：214-7825（ダイヤルイン）

FAX：262-1121

Eメール：hoiku@city.gifu.gifu.jp