

健康福祉ネットワーク

～みんなであつろう健康くずまき～



気長に取り組もう!! 家庭でのアトピー対策

アトピー性皮膚炎とはアレルギーの一種で、乳幼児期に発症することが多く、治療に時間がかかる病気で、皮膚が乾燥し、外部からの刺激に弱いのが特徴の一つです。

ここでは、家庭でのアトピー対策についてお知らせします。正しいケアによって症状が改善されます。不安に感じたときなど参考にしてください。

かり、石けん分が残らないようにシャワーでよく流しましょう。

◆ 掃除

完べきを旨さず、ほどほどにしましょう。掃除機をゆっくりかけたり、カーペット敷きをやめるなどに気を付けるだけでも効果があります。

◆ 寝具

シーツや枕カバーなど肌に触れるものは、こまめに取り替えて洗濯しましょう。

◆ 紫外線

適度な日光浴は良いことでもあります。皮膚が真っ赤になるような焼き方はしないように注意しましょう。

◆ 衣類

肌に直接触れるものは、綿100%の柔らかいものを選びましょう。



びましょう。新しいものは、使用前は、使用前に一度水洗いし、ノリを落とすようにしましょう。

◆ 身だしなみ

ツメは短く切り、遊んだ後などにも手を洗う習慣を身に付けておくと、手や指についた細菌がかき傷から入り込むことが少なくなります。

◆ ストレス

アトピー性皮膚炎は、緊張や過労、ストレスなどでも症状が悪化します。保護者がイライラしていると子どももそれを敏感に感じ取ります。できるだけ穏やかな気持ちで毎日過ごせるように心がけることが大切です。

◆ 薬

アトピー性皮膚炎の治療

では、かゆみを抑えることが先決です。医師から処方された薬は、正しく使いきましょう。

詳しくは、健康福祉課健康係（☎役場内線159）へお問い合わせください。

おまかせ 虫歯予防

◆一歳六カ月児
十月号に掲載した二人の写真が入れ違いになっていました。おわびし、改めて紹介します。



もえが 村井 萌華ちゃん (土谷川)



ふうか 本地 楓花ちゃん (四日市)