

お子さんの 健やかな皮膚を 保つために



生後すぐの乳幼児湿疹からアトピー性皮膚炎など、保護者の方はお子さんの皮膚の対応に悩まれることがあるかと思えます。

このツールは、乳幼児から学童前までのお子さんを対象に使用できるスキンチェックツールです。このチェックツールを使用してみて、2項目の合計点が3点以上になるようでしたら医療機関の受診をおすすめします。
(すでに医療機関にかかっている場合は、再受診の目安にしましょう)

「お子さんのスキンチェックツール」のご紹介

ここの1週間の、お子さんの皮膚の状況についてうかがいます。
(当てはまるもの一つに○をつけてみましょう)

- 1 皮膚にかゆみや痛み(ひりひり、ピリピリ、ずきずきするような)を感じているような状況がありましたか？
引っかけ傷がみられますか？

[ない(0点)・あまりない(1点)・たまにある(2点)・ある(3点)]
- 2 かゆみのために起きてしまふ、あるいは眠れない様子のことがありましたか？

[ない(0点)・あまりない(1点)・たまにある(2点)・ある(3点)]

2項目の点数を合計して、**3点以上は受診を勧めます。**

スキンケアのワンポイントアドバイス



1 洗いのポイント

泡でやさしく洗うようにしましょう。手を使ってなでるようにすることで十分です。



2 タオルでの拭き方のポイント

やわらかなタオルで、そっと押さえるように水分を吸収させましょう。ごしごししないようにしましょう。



3 保湿剤の塗り方

入浴後は皮膚に含まれる水分量が多いので乾燥です。皮膚が乾燥しているときには、塗り重ねるとよいです。

顔

- 保湿剤をぼんぼんと、点状しておきます。
- やさしく円を描くように、伸ばしましょう。
- 小鼻のわきや、耳の前や耳の後ろを忘れずに！
(目の後ろは、耳たぶをやさしく前に倒して塗るとよいですよ)

からだ

- 顔同様に保湿剤をおいたら、手のひら全体を使ってマッサージするように伸ばしましょう。
- 強くこすり過ぎないように。優しくね！

手・足

- お子さん(特に乳幼児)の手足の指は、大人の親指と人差し指で軽くつまむようにしながら、指と指の間、手背・足背のくびれものをぼして丁寧に！
- うでの曲げる部分や ひざのうしろなどは、乾燥しやすいので忘れずに。

発行：福島県立医科大学(総合科学教育研究センター)
代表：佐藤博子 後藤あや / 住所：福島県福島市光が丘1番地
監修：川端皮膚科クリニック 川端麻穂 / 印刷：株式会社日連堂印刷所
助産室：科研基盤 C20K02652
保護者用スキンケア詳細R度とR度を用いたプログラムの開発

このカードは、自由にコピーして利用ください。