

## お風呂



## ■ お風呂について少し考えてみましょう。

- |           |            |
|-----------|------------|
| お風呂の良い点   | 困った点       |
| ①体を清潔にする  | ①疲れる       |
| ②新陳代謝の活発化 | ⑤体の水分を消費する |
| ③体が暖まる    | ③風呂水の細菌    |
| ④ストレスが取れる | ④皮膚の温度の変化  |

## ■ お風呂には入らない方がよいとき

- ぐったりしているとき
- 吐いているとき
- ひどい怪我をしているとき
- 広い範囲に火傷をしたとき
- 頭がひどく痛いとき

## ■ 発熱しているときの入浴の目安

- 37.5度以下は入浴
- 37.5度～38度はシャワー
- 38度以上はお湯で体をふく

## ■ さっとなら、入ってもよいとき

- 咳だけの風邪
- 軽い下痢
- 喘息様気管支炎
- 微熱(37.5度以下)
- 鼻水、鼻づまりだけの風邪

お風呂で疲れないように手際よく入りましょう。

## ■ シャワーだけの方がよいとき

- とびひ
- 水痘

とびひや水痘のときは、皮膚を清潔に保つことが大切です。石鹸を手のひらで泡立てて、撫でるようにして皮膚を洗うとよいでしょう。こすらずにタオルで押すように拭いて上げて下さい。

## ■ むしろお風呂に入った方がよいとき

- アトピー性皮膚炎
  - あせも
  - おむつかぶれ
- 入浴は、赤ちゃんのおむつかぶれや、アトピー性皮膚炎の特効薬です。発汗の多い時期には1日に2～3回入れてもよいと思います。
- 赤ちゃんの頭にかさぶたのように出来た脂漏性湿疹(シロヤシツシ)では、入浴の前にオリーブ油やベビーオイルで髪を湿らせておいて、入浴の最後にシャンプーするときれいになります。

## ■ 子どもの入浴はぬるめが基本

- じんましん
- 発疹が出ているとき
- アトピー性皮膚炎

じんましんやアトピー性皮膚炎では熱い風呂に入ると痒みが強くなって悪化します。

乳児では風呂上がりに一時的に皮膚の血管が拡張して全身に発疹が出来たようになることがあります。赤ちゃんのお風呂はぬるめの方がよいでしょう。38度前後が適温です。

## ■ 寝る前より、早めの入浴

- 寝入りばなや夜間に咳がよく出るとき
- 気管支喘息
- アトピー性皮膚炎

寝る前のお風呂は、布団の中で汗をかいたり、体温が変化したりする原因になります。夜中に咳込みやすい子どもや、皮膚が痒くなるような子では早めに入浴を済ませておいた方がよいでしょう。