

健康 ぶらざ

お風呂でふれあいを —子どもの入浴法—

企画：
日本医師会

No.164

指導：五十嵐こどもクリニック 院長 五十嵐 正紘

熱くしないで

赤ちゃんはお母さんのおなかの中でなれた、体温に近い温度（37～38度くらい）のお風呂が好きです。小学生になっても、40度以下のぬるめのお風呂がおすすめです。そのほうが心臓や血管に負担をかけずに血行をよくするからです。石けん、タオルにこだわらず、陰部やわきの下などのへこんだ部分を手でよく洗うようにします。家族の楽しいふれあいの中で、だんだんと入浴法も教えていきましょう。



かぜをひいても入っていいの？

かぜのときに入浴しても、入浴しない場合と比べて、症状の強さや経過に差がないことがわかっています。軽いかぜで長く入浴させず肌にトラブルを生じては、かえってよくありません。かぜをひいたときは、あつ風呂、なが風呂、風呂遊びはせず、お風呂から出たらすぐに服を着る、直後の冷氣や外出をさける、すぐ寝る、などの工夫をするとよいでしょう。



デリケートな肌に注意

乾燥肌や湿疹のある子では、石けんの使いすぎやナイロンタオルの使用はよくありません。日に一度の入浴のほかに、外出から帰ったら手を洗い、大汗をかいたらシャワーを、おむつの子は下痢をするたびにお尻のお湯洗いをし、感染防止やあせも、湿疹の予防に努めましょう。



お風呂での事故を防ぐために

やけどを負わないようお湯の温度には十分気を配りましょう。また、子どもがつかまり立ちを始めたなら、誤って溺れてしまわないよう水深に配慮し、お風呂が終わったら必ず栓を抜き、浴槽にフタをするよう心がけましょう。

協賛：  ファイザー株式会社

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。