



# ぐうぐうだより

## 小児のしもやけ

寒さが日に日に増してきました。しもやけは大人の病気と思われがちですが、子どもにも「しもやけ(凍瘡)」ができてしまうことがあります。

外気温が10度以下になる頃から発症しやすくなり、反復して寒冷刺激を受けると、血のめぐりが悪くなるため発症します。

四肢末端、耳介、頬部などに、かゆみを伴う赤みが生じます。

### < おうちでの対処方法 >

#### ・保湿しましょう

室内温度は適度に保ち、外気との差が大きすぎないようにします。

外出時には、手袋、靴下、帽子、耳当てなどの防寒具を身に着けるようにします。

#### ・濡れた靴下は履き替えましょう

雨や雪で濡れた時、さらに子どもは、汗によって濡れた日も、靴下がしっとり湿っていることがあります。手足が湿っていると、しもやけができてやすくなるので、乾いたタオルで水分をよくふき取り、靴下を替えてあげてください。

#### ・保湿しましょう

しっかり保湿して、入浴時などに患部をマッサージしてあげてください。



福岡市病児・病後児デイケア事業実施施設  
**病児保育室ぐうぐう**

〒812-0879 福岡市博多区鏡天町 1-2-11

空メール送信でメールアドレスを登録してください

[googoo@hoiku.net489.jp](mailto:googoo@hoiku.net489.jp)



バックナンバーはホームページでご覧になれます

<http://www.takagishi-googoo.com/>