



## 食物アレルギーの予防について

- 妊娠中や授乳中に特定の食物の摂取を制限することが、子どもの食物アレルギーの予防につながることはありません。バランスの良い食事を心がけて下さい。
- 離乳食の開始を遅らせることで、食物アレルギーの発症を予防できません。卵もよく加熱した卵黄を少量ずつ生後5か月からは食べましょう。
- 食物アレルギーの予防にはなるべく湿疹や乾燥などの皮膚症状がないように保つのが良いとされています。湿疹がある子どもでは食物アレルギーの発症リスクが高いことが知られています。スキンケアも大切です。
- 乳児湿疹は保湿剤だけでは効果が不十分な場合、皮膚科または小児科にご相談下さい。

### スキンケアの方法

基本は「清潔」と「保湿」です。

**1**  
毎日入浴して汗や汚れを流しましょう。



**2**  
石けんを手でよく泡立て、やさしくなでるように洗います。顔も洗ってあげましょう。耳の後ろや首、わきの下、足の付け根、ひじやひざの裏などしわのあるところは、伸ばして洗いましょう。



**3**  
すすぎは、石けんが残らないよう、十分に洗い流しましょう。



**4**  
クリームなどの保湿剤は、入浴後、皮膚が乾きすぎなうちに、清潔な手で塗りましょう。ステロイド外用薬を処方されている場合は、適切に使用して炎症を取り除きます。

