



子どもの肌は保湿クリームをぬらなくたって

いつでもフルフル・スベスベお肌と思っていませんか

☆こどもの冬のスキンケア

子どもの皮膚は薄く、皮膚のバリア機能が未熟です。外からの刺激に弱く、水分を保持する機能も未熟な為に、特に冬は乾燥しやすくなります。健やかな皮膚を保つためのスキンケアはとても大切です。

スキンケアの基本

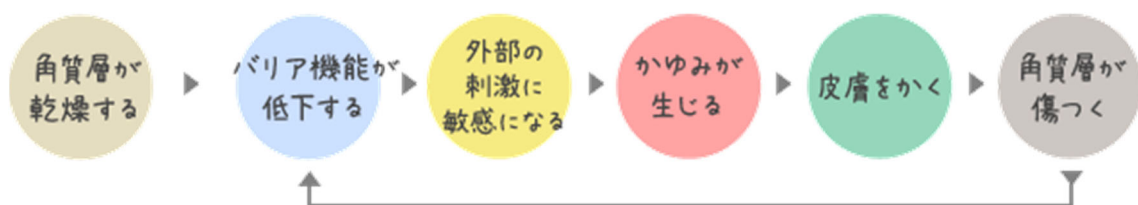


- ・ **清潔**—皮膚を洗いすぎないこと、こすらないで洗うこと
- ・ **保湿**—入浴後、5分以内に「できるだけ一刻も早く保湿すること」
- ・ **紫外線防御—ワセリン**：皮膚からの水分の蒸発を防ぐ保湿剤で、いわば皮膚にラップをして水分を逃がさないような作用

ヒルドイド軟膏：皮膚の水分を保つ保湿剤

冬は夏ほどではありませんが、長い時間戸外に出かけるときは、日焼け止めを忘れないようにしましょう。

☆皮脂が少なくなると





湯船は 38～40 度が目安。長風呂に注意！！

熱いお風呂に入ると、肌の保湿成分が流出しやすくなります。また、お湯自体が肌にとって刺激になってしまうので、ダメージを与えることに。

できるだけ湯温は 38～40 度を心がけて。また、「湯冷めさせたくないから…」と長時間お湯につかると、より肌が乾燥しやすくなるので、要注意です。

それでは… どうやってあらうのがいいのでしょうか？

よく泡立てたせっけんでもむように洗いましょう。

どうやって 洗えばいいの？

A.よく泡立てた石けんで、 もむように洗いましょう。

参照 28ページに写真での説明があります

石けんをよく泡立てる

石けんは、泡立てネットや容器で十分に泡立ててから使いましょう。



しわのあるところを 伸ばして洗う

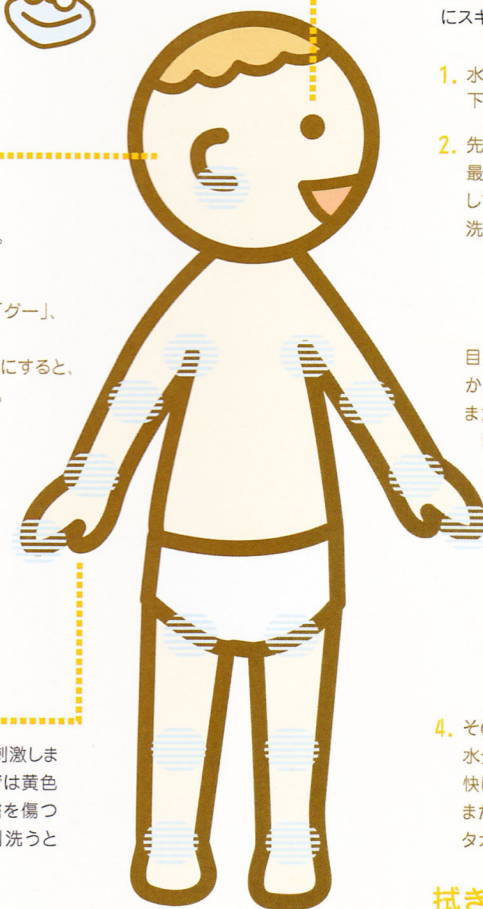
しわのある部分の部分はしわをのばして丁寧に洗いましょう。

たとえば指の関節は、左手でかく「ゲー」、右手を「パー」にして、ゲー(左手)をパー(右手)でつつむように洗うようにすると、しわを伸ばして洗うことができます。



手でもむように洗う

スポンジや化学繊維などは皮膚を刺激しますし、手でなでるように洗っただけでは黄色ブドウ球菌などは落ちません。皮膚を傷つけない程度に素手で「もむように」洗うと効果的です。



よくすすぎましょう

石鹸が残っていると、皮膚が悪化することがあります。石けんやシャンプーが残らないようによくすすぎましょう。

目の周りの洗い方

目の周りも石けんを使って洗いましょう。石けんは目にしみますので、できるだけ目に入らないような洗い方を身につけて、子どもにスキンケアを嫌われないようにしましょう。

1. 水をかけるときは、顔の上から下に水が流れるようにかける。
2. 先におでこ、ほほなどを石けんで洗い、最後にシャワーがすぐかけられる準備をしてから、鼻の下、目の周りに泡をつけて洗います。



目は、まぶたを閉じさせるように、目の上から下に向かって洗うとよいでしょう。また、鼻と目を洗い始めるときは、目を閉じるように指示して「1、2・・・」とゆっくりと数を数え、「10」と数え終わったときにすぎが終わるようにするとよいでしょう。こしの強い泡をたっぷり作り、泡がとけないように洗うと、石けんが目に入りません。

3. 頭の上から手早くお湯をかけて、しっかりすすいだときに数え終わるようにします。
4. その後、乾いたタオルで抑えるように顔の水分をふき取ります。顔が濡れていると不快に感じ、掻いたり、泣いたりしがちです。また拭いた後は、目をこすらないようにタオルを持たせないようにします。

拭き方

こすらないように、軽く皮膚を押さえるように水分を抑えてふき取ります。



スキンケアの後は、必ずステロイド外用薬や保湿薬を塗るようにしましょう！

☆お知らせ



◎乳児健診のご案内◎

毎週金曜日午後から0歳から2歳児を対象とした健診を行っています。

予約制となっていますのでご希望の方は受付スタッフにお声かけください。

お電話でも予約可能です

あおぞら生協クリニック TEL 06-6436-1724