



## 赤ちゃんのスキンケア



赤ちゃんの皮膚は、大人よりも未熟で次のような特徴があります。

- 皮膚の厚さは大人の1/2程度と薄くて、皮脂が少なく保湿成分もたりにない。
- 汗腺の密度が高く新陳代謝も活発で、汗をかきやすい
- バリア機能が未熟なため、汚れや雑菌のほか、衣類やおむつのこすれる刺激などからもダメージを受けやすい

赤ちゃんの皮膚を守るには、皮膚トラブルの原因を把握し、適切なスキンケアを行うことがポイント



### 赤ちゃんの皮膚トラブルの主な原因は・・・



#### ・乾燥

皮膚が薄くて保湿成分が足りないため、赤ちゃんの皮膚は乾燥しやすく、じつは表面はカサカサ。皮膚が乾燥してバリア機能が弱くなると、皮膚トラブルを起こしやすくなります。

#### ・刺激

おむつの中に溜まったおしっこ、うんちなどの汚れや、汗、ほこり、紫外線などが刺激となって皮膚にダメージを与えます。



### 皮膚トラブルを防ぐには



#### 1、洗浄剤は泡立てて

- ・石けん・ボディシャンプーは低刺激性のものをよく泡立て、ゴシゴシ洗わず優しく洗う。
- ・泡を体に塗るだけでなく、手のひらと指の腹でもきちんと洗う。

#### 2、すすぎは丁寧に

- ・しわをのぼしながらすすぐ。
- ・洗浄剤や汚れが残ると皮膚を刺激するため注意する。



#### 3、水分をよく拭き取る

- ・こすらず、押さえる様に水分を拭き取る。
- ・しわの中の水分もしっかり拭き取る。

#### 保湿剤の塗り方

- ・塗りたい場所にクリームを点在させる。
- ・顔、お腹、背中、手足などの部分ごとに全身に塗っていく。
- ・手のひらをすべらせるようにして伸ばす。
- ・首やわき、手首、足首などの括れた部分にも塗り忘れがないように。



#### 紫外線の防ぎ方

- ☆つばがある帽子をかぶせる
- ☆肌の露出が少ない服を着せる
- ☆日焼け止めを塗る
- ☆ベビーカーの幌おろす
- ☆遊ばせるときは日陰で



洗浄



保湿



紫外線予防

