



## 冬のスキンケア



冬になり、空気が乾燥しています。この時期は子どもの肌も乾燥肌に傾き、トラブルをおこしやすくなります。そのため、乾燥から肌を守るスキンケアが大切になります。

スキンケアとは皮膚を清潔に保ち、皮膚の角質層に水分を保たせる保湿のことです。

ポイントをおさえたスキンケアを行い、子どもの肌をすこやかに保ってあげましょう。

### 子どもの皮膚の特徴



子どもの皮膚は、大人の皮膚と同じではありません。

乳児期は、生後2か月の頃までは、お母さんのおなかでいた時のホルモンの作用で皮脂の分泌量が活発ですが、生後2ヶ月を過ぎると、皮脂の分泌量が急激に低下して皮膚は乾燥しやすい状態になります。

幼児期も、大人の皮膚に比べて、皮膚はうすく角質層の水分を保つ力が低下しています。また、皮脂の量も少なく、その肌は乾燥しやすい状態です。乾燥肌や湿疹は経皮（抗原）感作とってアレルギーの原因にもなりますので、毎日のスキンケアで、デリケートな肌を守ってあげましょう。

### スキンケアのポイントは「清潔」と「保湿」



#### 洗う



肌をすこやかに保つためには、まずは汗などの汚れをきちんと落とし、肌を清潔にすることが大切になります。

肌は洗いすぎず、こすらないで洗う事がポイントです。

- ①体や顔を洗う時は手のひらで石けんをよく泡立て、手指を使って優しく洗いましょう。
- ②体は優しくなでるようにして、首や体の部分はしわをのばして丁寧に洗いましょう。
- ③熱いお湯に長く入ると皮脂をおとし過ぎてしまうので、少しぬるめのお湯に入りましょう。
- ④体はこすらないようにタオルでそっと押さえるように水分を拭き取りましょう。



#### 保湿



肌を清潔にした後は、できるだけ早く保湿剤を全身にぬってあげましょう。優しく語りかけ、スキンシップをはかりながら、肌の様子をよく観察しましょう。

- ①入浴後5分以内、肌がほやほやのうちに全身に保湿剤をぬると効果的です。
- ②保湿剤のぬり方のポイントは、清潔な手に保湿剤をとります。保湿剤の使用量の目安は、人差し指でおよそ手の面積二枚分ぬれます。塗る範囲に応じて数か所ちょんちょんと保湿剤のせておきます。
- ③手のひらで優しく、くびれやしわの部分も伸ばして塗りましょう。
- ④保湿剤がよく塗れているかの目安は、肌にティッシュをのせてはりつく程度がよいでしょう。

☆保湿剤は当院でも処方できます。  
診察の際にご相談ください。

