

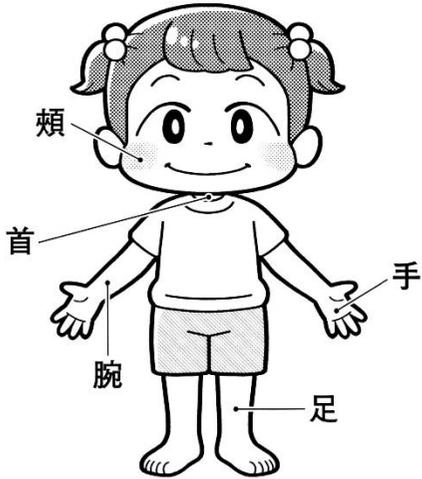
ほけんニュース

乾燥する
時季

子どものスキンケア

これからの季節は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすくなります。幼児は皮膚が薄くて水分が少ないため、おとなよりも乾燥しやすく、皮膚の乾燥はかゆみのおもな原因にもなります。皮膚トラブルを予防するためにも、保湿を心がけましょう。

乾燥しやすい部位



幼児は皮膚が薄く、保水力も弱いいため乾燥しやすいです。また、皮膚は乾燥すると角質層がめくれて、バリアー機能が低下してしまうため、異物が入りやすい状態になります。

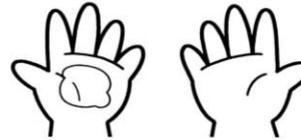
乾燥しやすい部位は、頬、首、腕、手、足などの外気にさらされるところです。これらの部位を中心に、保湿剤をぬります。また、乳児の場合には、全身を保湿するようにします。

⚠️ 注意 唇の乾燥と周辺の肌荒れ



唇は皮膚が薄く、皮脂も少ないため、乾燥しやすく、少しの刺激でも炎症を起こしてしまいます。また、舌でなめる、歯で唇をこする、上唇と下唇を押しあわせるなどの動作は唇の荒れにつながります。そうした行動が子どもに見られる場合は、注意を促します。また、乾燥しないように、白色ワセリンなどをぬり、保湿を心がけます。

クリームをぬるときは



◎クリームをぬるときは
てをあらってからにするよ



◎てのひらにクリームを
のせたらりょうてをこすり
あわせるよ



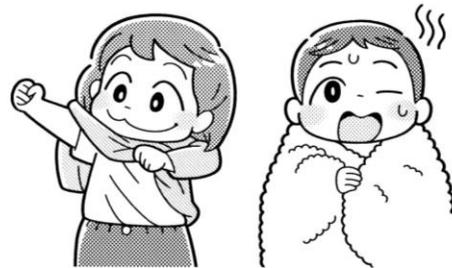
◎ぬるところにスタンプを
おすようにクリームを
のせてよくのばすよ

▶せなかなどじぶんで
ぬれないところは
おうちのひとにやってもらおう

保護者の方へ

- ・風呂から上がった後に、やわらかいタオルでやさしく水分を拭き取ります。その後、速やかに保湿剤をぬるようにします（入浴後から5分以内が目安です）。
- ・寒くなると、クリームや軟こうはかたくなります。かたいままでは、皮膚にダメージを与えることもあります。ぬる前に手のひらや甲にクリームなどをとって、温めてやわらかくしてからぬりましょう。

乾燥対策 朝と風呂上がりに保湿を



乾燥対策には、こまめな保湿が欠かせません。朝の着がえや、風呂上がりのタイミングで保湿剤をぬるよう決めておくと、1日2回は必ずぬる機会をつくることができます。

保湿剤は市販のものでもよいものがあるので、子どもの肌に合ったものを選んでください。