



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。

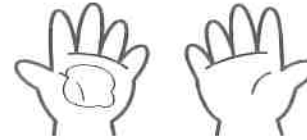
乾燥しやすい部位は、頬、首、腕、手、足などの外気にさらされるところです。これらの部位を中心に、保湿剤をぬります。また、乳児の場合には、全身を保湿するようにします。

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、上唇と下唇とを押さえつけ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。