



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【10月のテーマ】 スキンケア

高田病後児保育所スタッフより

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、みなさんはどのような秋をお過ごしでしょうか。今月のテーマは「スキンケア」です。乳幼児の皮膚は大人半分ほどの厚さで、水分と皮脂が少なく容易に皮膚が乾燥しやすい状態。また、皮膚のバリア機能が弱く、病原菌やアレルギーなどが侵入しトラブルを起こしやすいです。皮膚トラブルの予防にはスキンケアがとても大切です。

身体の洗い方

まずは、皮膚についた汚れを落とすことが大切です。石鹸は添加物の少ないもの、形状は便利な泡で出てくるポンプ式の石鹸がおすすめ。身体を洗う時は皮膚が重なるような関節部位やしわはしっかり伸ばして洗いましょう。目の周りは皮膚が薄いため、より皮膚を清潔に保ち、スキンケアで保湿することが必要です。

手順とポイント

1. 頬やおでこなどから洗い、その後口周りを洗う。
2. まぶたの上から下側に、目頭から目尻に円を描くように洗う。
→ たっぷりの泡だと、目を開けても石鹸が目に入り込みにくくなる。
3. 洗い終わったら、素早くシャワーをかけ、しっかりとすすぐ。
→ 目の周りは丁寧に、息が出来るよう呼吸に合わせてかけたり離したりする。
4. すすぎ終わったら、すぐに乾いたタオルで拭く。
→ 子どもは周囲の環境温度に影響を受けやすいため、すぐ身体を拭いて体温低下を防ぐ。

お風呂あがりの保湿剤の塗り方

お風呂後は皮膚の汚れと共に身体の皮脂も洗い落とされているため、乾燥しやすい状態です。すぐに保湿し乾燥を防ぎましょう。

塗る時のポイント

適切な量をしっかり塗りましょう

大人の人差し指の第一関節分(約 0.5g)の軟膏を指にとり、両手のひらになじませます。両手のひらの面積が子どもに塗れる皮膚の面積です。やさしく押し塗りして厚みをもって塗りましょう。また、洗う時と同様、しわを伸ばして塗ることも大切です。親子のスキンシップの時間として、リラックスしてできるといいですね。

紫外線対策

紫外線から身を守ることも肌のために大切なことです。外出時は強い日差しを避け、帽子の使用、衣類は肌の露出が少ないものを選びましょう。必要に応じて乳幼児用の日焼け止めを使うことも考えましょう。日焼け止めは2～3時間ごとに塗りなおすのがポイントです。

子どもたちの肌は生まれつき個人差がありますが、肌はスキンケアで強化できる場合があります。子どもたちの肌を守るために、正しいスキンケア方法を身につけましょう。

