



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示版



【1月のテーマ】 スキンケア

高田病後児保育所スタッフより

新年あけましておめでとうございます。新しい一年が皆様にとって笑顔があふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。

今月のテーマは子育てをしていると悩まれる方も多いのではないかと思います「スキンケア」についてのご案内です。

子どもの皮膚の厚さは大人の約半分の薄さで皮脂の分泌量が少なく、皮脂量は大人の約三分の一しかありません。皮脂は肌を覆うバリア(皮脂膜)となり、肌の水分をためておくと同時に、外からの異物(アレルゲンや細菌など)が体の中に侵入するのを防いでくれる役割があります。そのため皮脂分泌量の少ない乳幼児の肌は、乾燥や刺激に弱いので日々のスキンケアをしっかりと行い、バリア機能の整った肌を保つことが重要です。

✿ スキンケアの基本 ✿

🧼 洗淨

💧 保湿

☀️ 紫外線防御

1、洗淨ケア

子どもは首や手足の皮膚の溝に汗や垢が溜まりやすく、それらの汚れが残ってしまうと皮膚の刺激になります。洗う時はふわふわの泡でゴシゴシ擦らず優しく手のひらで洗い、肘や膝、首のしわをしっかりと伸ばして洗ってあげましょう。ふわふわの泡で洗うことで、汚れの吸引力がアップし、摩擦を抑えた優しい洗い方ができます。

2、保湿ケア

上記に記載したとおり、子どもの肌は乾燥しやすいので、日々の保湿がとても重要になります。1日2~3回程度を目安に、保湿ケアを行うとよいでしょう。お風呂上りは特に皮膚の水分が蒸発し肌が乾燥しやすいため、できるだけ速く保湿ケアを行うことが重要です。保湿剤には油性成分、吸水性、吸湿性をもつ成分のものががあります。子どもの肌の状態を見ながら、乾燥対策に良い保湿剤を使い分けてみてください。その際、子どもに保湿剤を塗ることに一生懸命になりがちですが、親子のスキンシップの時間としてリラックスしながらできるといいですね。

3、紫外線防御ケア

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は避け、帽子をかぶったり、衣類は肌の露出が少ない物を選びましょう。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はポイントです。湿疹があるときに日焼け止めを塗る際は医師に相談するとよいでしょう。



