

スキンケア

寒くなって、空気が乾燥してくると、皮膚のかさかさが気になりますね。

子どもの皮膚は大人よりも薄く皮脂が少ないため乾燥しやすく、トラブルもおこしやすいです。毎日のスキンケアでスキントラブルを予防しましょう。

家庭でのスキンケアの基本



① お風呂は 38℃～39℃程度に設定しましょう

熱いお湯は大切な皮脂まで流れ落ちてしまい、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。石鹸を使うときゴシゴシとこすらず、手の平で洗い石鹸が残らないようによく流しましょう。

② 入浴後は保湿剤でうるおいを与えましょう

タオルで水分を拭いたあと、皮膚が乾燥しないうちに保湿剤を使うと良いでしょう。

ローション＜クリーム＜軟膏の順に油分が多く、保湿効果が高くなります。

※肌荒れがあるときには皮膚科を受診し、適切に対応しましょう。

③ 肌着に気をつけましょう

「ちくちく」「がさがさ」「もこもこ」の衣類は、直接肌を刺激しますので注意が必要です。静電気のおこりにくい綿製品が理想です。



部屋の乾燥を防ぎましょう

暖房使用で部屋の空気が乾燥しがちになります。乾燥するとかゆみが増して爪で皮膚を傷つける事があります。1週間に1回は爪を整えてあげましょう。爪を切った後にやすり（ネイルファイル）をかけてあげると鋭くならずすみずみです。

加湿器を利用しカラカラ空気にならないようにしましょう。