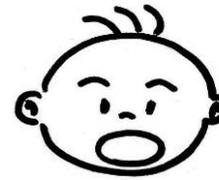


お肌のケアの仕方

皮膚の表面のバリアが壊れると、様々な成分を吸収しやすくなり、アレルギー症状が出やすくなると言われています。皮膚をきれいにする事で、アレルギーも防いでいきましょう。



ぼくたち・わたしたちは
じぶんではできないので
おねがいますね

基本の三原則

1. 汚れ(汗・よだれ・おしっこ・うんち)をおとす

- ・入浴時は石けんを使い、しっかりすすぐ
- ・日中はぬらした柔らかい布でこすらずおさえるようにふく

2. 乾燥させない

- ・入浴後は毎日かさかさ保湿剤をぬる←肌にあったものを選んで!
- ・日中もふいた後は必ず保湿を

3. 汚れたおむつや衣類はこまめにかえる

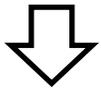
- ・おしりはよく乾かしてからおむつをあてる
- おしりナップは水分やアルコール分を残しやすいので注意!

Point

①②のように皮脂の分泌の多いところは、黄色い脂肪が、かさぶたのようになることがあります。入浴30分~1時間前にベビーオイルやワセリンなど油性のものをたっぷりつけて、ふやかしてから石けんをよく泡立てて洗いましょう。洗った後しっかりすすぐことが大切です。

肌の状態が気になる方やケアをしてもよくなる時は
小児科・皮膚科の先生に相談しましょう。

湿疹・かぶれの
できやすいところ



- ・皮脂の分泌が多いところ
- ・汚れがたまりやすいところ
- ・むれやすいところ
- ・乾燥しやすいところ

①大泉門周辺
(頭のとっぺんのやわらかいところ)

②眉毛周辺

③耳の前後

④ほほ・
口の周辺

⑤首の下

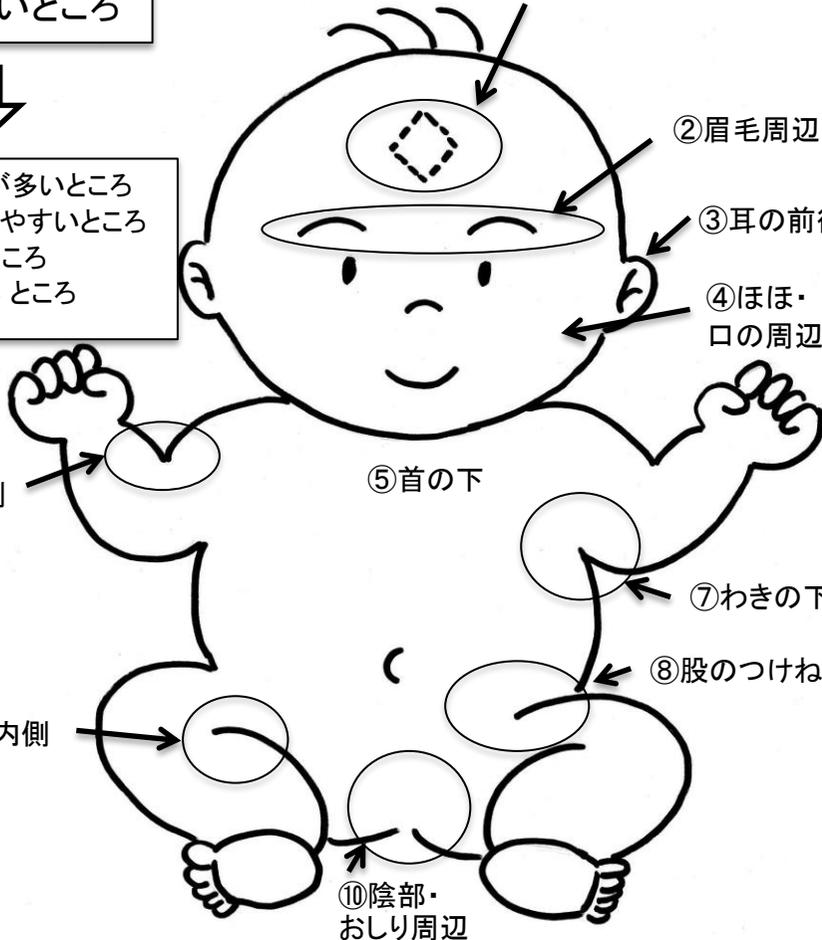
⑥ひじの内側

⑦わきの下

⑧股のつけね

⑨ひざの内側

⑩陰部・
おしり周辺



Q.皮膚の働きとは？

皮膚は体の外からの様々な刺激を体の中に入れないようにするバリア機能を持っています。また、体の中の必要なものを外に出さないよう守ってくれます。

Q.皮膚のバリア機能が失われると？

バリア機能は乾燥(カサカサ肌)で失われ、皮膚炎の原因なる物質が体内に入りやすくなり、アトピー性皮膚炎をおこしやすくなります。

Q.皮膚のバリア機能を助けるためには？

汚れを上手に落とし、保湿することが大切です。

肌をきれいにし、しっとりさせる

Q.スキンケアとは？

皮膚のバリア機能を整え、いろいろなものが入っていきにくい健康な肌を保っていくこと。

もともと乾燥して、ヒビのはいりやすい性質の子の場合、少しでも健康な肌の状態に近づけていくこと。

Q.よごれとは？

よだれ・おしっこ・うんちだけでなく、自分の体から出てくる皮脂も古くなれば皮膚を刺激します。乳児の場合、頭部・わき・ひじの内側・股のつけねにべっとりした皮脂がつくことがあります。

Q.保湿は毎日したほうがいい？

顔を洗った後、化粧水や乳液をつけない女性はほとんどいないと思います。お母さんのスキンケア同様、子どもにも毎日かかさず保湿剤をぬりましょう。

Q.保湿は入浴後だけでいい？

授乳や抱っこで大人の服とこすれたり、汚れを落としたりすることで保湿剤がすぐ取れてしまいます。汚れを落とした後は必ず、又、日中も肌ざわりがザラザラ、カサカサしていたら薄く手のひらでのばしてぬってあげましょう。

Q.体の洗いは？

石けんを手のひらでよく泡立てて、優しく洗ってあげましょう。

石けん分が残らないようにしっかりすすいで下さい。

Q.体を拭くときは？

皮膚はとても薄く、傷つきやすいので、決してこすらないようにしましょう。軽くおさえながら拭きましょう。

Q.ひっかき傷が増えたら？

顔や頭など1-2ヶ所のときには、スキンケアを続けることで治ることが多いです。

数が増えてきたり、赤みが増してくる時は保湿ではなく薬による治療が必要な場合があります。

傷ができるというのは「かゆい」のです。大人でも、かゆい時にはローションよりかゆみ止めを使うはず。

子どもは自分では病院に行けないし、治療することはできません。小児科や皮膚科の受診をお勧めします。