



こあら通信

2022年6月191号

小栗小児科医院
〒933-0014富山県高岡市野村869
TEL: 0766-23-2229
URL <http://oguri-shounika.com>



子どものスキンケア



赤ちゃん肌という言葉があるように、乳児の肌は柔らかく美しく、特別なお手入れは不要というイメージがあるでしょう。しかし実は、赤ちゃんの肌はとてもデリケート。大人よりも肌の水分量や皮脂量が少ないため乾燥しやすいのです。空気が乾燥する冬だけでなく、1年を通して意識的に保湿してあげることが大事。お風呂で汗や汚れを十分に落とし、こまめに保湿することを心がけましょう。

乾燥肌をそのままにしておくと、かゆくなってかいてしまい、肌バリア機能が低下してできた傷が皮膚トラブルの原因になります。



お風呂では、柔らかい肌に刺激を与えないよう、石鹸を十分に泡立てて、素手でなでるように洗います。特に首やわき、手足のくびれ、股、おしりなどは汚れや汗がたまりやすいので丁寧に洗いましょう。



入浴後の保湿の仕方（保湿剤の塗り方）

保湿剤は皮膚の水分が逃げないように「ふた」をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割があります。またバリア機能を維持する効果もあります

- ・入浴後できるだけ早めに塗りましょう
- ・少量塗るのではなく少し多いと感じる程度の量を塗りましょう
- ・すり込まず、手のひらにのせるように優しく塗りましょう
- ・優しく語りかけスキンシップをはかりながら肌の様子を観察しましょう

体や顔の洗い方

- ・刺激の少ない石鹸をネットなどでよく泡立ててやさしく洗い、十分洗い流しましょう
- ・首、耳介、手足の関節やしわのある部分は特に丁寧に洗いましょう。
- ・できるだけ素手で洗いましょう
- ・顔を含めて湿疹（赤み）のあるところも洗いましょう
- ・熱いお湯は肌を刺激し乾燥やかゆみの原因になるので、熱すぎない温度で入浴しましょう

保湿剤の目安（0.5g）



臨時休診のお知らせ

16日（木）

14:00～15:30

