



## 冬のスキンケア

### 子どもの皮膚は乾燥しています

秋から冬にかけて皮膚は急に乾燥してきます。子どもの皮膚は薄く、皮膚のバリアー機能が未熟です。外からの刺激に弱く、水分を保持する機能も未熟な為に、特に冬は乾燥しやすくなります。健やかな皮膚を保つためのスキンケアはとても大切です。

### スキンケアの基本は**清潔**、**保湿**です



#### 《清潔》

皮膚を洗いすぎないこと、こすらないで洗うことがポイントです。

すすぎ落ちが良い低刺激、弱酸性の石鹸をネットですっかり泡立て、できるだけ細かい泡で体に手でなでるように付けます。

耳の裏、首、脇の下、ひざ裏、股、手指、足の指も泡で丁寧にやさしく洗いましょう。特に皮膚の薄い頬はなるべくこすらないで泡をつけるだけでも構いません。

#### 《保湿》

保湿ケアを行うタイミングはお風呂上がり最適です。

入浴後、まだ肌が湿っている間に「**できるだけ早く保湿すること**」がポイントです。保湿剤をこすらないようにやさしく肌がしっとりするぐらい、たっぷり塗る様にします。保湿クリーム、ベビーローションなどの保湿剤を使うのがおすすめです。



新生児期からの**毎日のスキンケア**が大切です。  
保湿の効果

- ・皮膚のバリアーを壊さない
  - ・皮膚を傷つけない
  - ・食物抗原（卵、牛乳、小麦等）やダニの侵入を防ぐ
- 皮膚をきれいにすることとダニの少ない環境整備は今後のアレルギー疾患の予防にもなります。

湿疹が治らないようなら、保湿剤だけでなく、治療が必要になりますので、医療機関に受診しましょう。

### お 願 い

院内の混雑を避けるために部屋を分けて診察をしています。駐車場に着きましたら受付に電話をください。

電話で問診をとらせていただき、部屋の空き状況を見て順番にお呼びします。

### 年末年始の休診日

12月29日（火）より  
1月 3日（日）まで  
**1月 4日（月）10時から  
診察開始します。**

### 1月の臨時休診

21日（木） 14:00～16:00