



## スキンケア

●子どもの皮膚は大人の半分の厚さです。また、水分と皮脂がとても少なく、ドライスキンになりやすいです。

●乳幼児はバリア機能が弱く、病原菌やアレルゲンなどが侵入し、トラブルが起こりやすいです。予防のためのスキンケアが大事です。

●スキンケアは①洗うこと②保湿が重要です。

### 《洗いの3つのポイント》

①ふわふわの泡で洗う

②ゴシゴシ擦らず優しく手のひらで洗う

③肘やひざ、首のしわをしっかりと伸ばして洗う

いい泡は逆さまにしても落ちない



ふわふわの泡で洗うことで、汚れの吸引力が up し、摩擦を抑え肌に優しい洗い方ができます。洗う時は、皮膚の溝をしっかりと伸ばして洗い、シャワーで流す時も、溝をしっかりと伸ばして石鹸カスが残らないように洗い流しましょう。



●入浴後は水分を拭き取ったらすぐに塗る

皮膚の乾燥を防ぐために、できるだけ早く、軟膏を塗りましょう。

●たっぷりと皮膚に乘せるように優しく塗る

湿疹のある部分は吸収がよいので、すり込む必要はありません。湿疹がある部分はデコボコしているため、軟膏を薄く伸ばしたり、すり込んでしまうと出っばっている部分に薬がつかず、よくなりません。

擦り込まないようにしましょう。



●塗る量の目安

大人の手2枚分の面積に軟膏は人差し指第一関節の長さの量、ローションは一円玉大を塗る。塗った後ティッシュが落ちないくらいが目安です。



スキンケア動画作成しました。洗いの編・保湿編ご覧ください

洗いの編



保湿編

