



【冬のスキンケア】

冬になると湿度が低下し、肌のトラブルが増えます。空気が乾燥し皮膚の水分や油分が失われることで肌のトラブルが起こります。症状としては肌が白っぽく粉をふいたようになる、触るとざらざらしている、痒みが強くなる、などです。乾燥肌を防ぐには、肌を外側と内側からしっかり守ることが重要です。

◎加湿器で室内環境を整えましょう

室内の湿度は 40～60%が理想です。加湿器や洗濯物の室内干しなどで調整しましょう。暖房を使うと空気が乾燥しやすいので注意が必要です。



◎保湿剤は朝晩 2 回、たっぷり塗りましょう

子どもの肌は大人よりも薄く乾燥しやすいため保湿剤をしっかり使うことが重要です。

・お風呂から出たら保湿をしましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗ると保湿効果が高まります。

・使用する保湿剤のタイプ

冬場は油分を加えるためにクリームタイプや軟こうタイプがおすすめです。乾燥が強い部分には軟こうタイプ（プロペトなど）が効果的です。



※塗るときは、大人の手を温めるとよいですね。保湿剤もからだにつけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗るとよいと思います。

【お知らせ】

- ・ 今月の0歳児健診は、2月25日（水）の予定です。

◎赤みや湿疹が出たときは受診を

保湿ケアだけでは改善しない赤みや湿疹、強い痒みがある場合は早めの受診をおすすめします。適切な治療が必要な場合もありますので、かかりつけの小児科にご相談いただくと良いかと思います。

【子どもの皮膚を守る】

① お風呂ではやさしく洗いましょう

体はゴシゴシ洗うと皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかい素材のものでやさしく洗いましょう。

また、石けんが皮膚に残っていると痒みの原因になるので、良く流しましょう。



② お風呂はぬるめのお湯で

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのお湯の方がのぼせません。38～40℃がよいでしょう。

※お風呂に入る前には脱衣所や部屋を温めておきましょう。



③ 綿のパジャマがおすすめです

肌への刺激が少ない綿 100%のパジャマは、吸湿性・保温性が高く乾燥や摩擦を防いでくれます。布団カバーなども肌に優しい綿を選ぶとよいと思います。

