



## オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2024年 2月

### 【冬のスキンケア】

気温が低くなると空気が乾燥します。そうすると、体の表面の血行が悪くなり  
皮脂などの天然分泌成分の分泌量も減るため、肌トラブルも増えてきます。  
そこで、肌のうるおいを保つためのスキンケアが大切となります。

#### ◎お風呂でのスキンケアの3つのポイント

##### ①お風呂の温度

39～41℃のあまり熱くないお風呂に入るように  
します。

##### ②石けんの選び方

なるべく刺激の少ないものを選びます。肌荒れが  
ひどいときは、お湯だけで洗います。

##### ③体の洗い方

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。たっぷりの泡をしみ込ませたやわらかい素材のものでやさしく  
洗いましょう。手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。石けんが残ってい  
るとかゆみの原因にもなるのでよく流しましょう。



#### ◎保湿をしましょう

お風呂上りはどんどん水分がとんでいきます。お風呂上がりで皮膚が湿って  
いるうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

##### ①保湿剤を塗るときは大人の手も温めて塗ると

よいですね。また、保湿剤も冷たく感じるため、  
大人の手に少量出して少し温めてから塗って  
あげましょう。



②冬はローションタイプよりも、軟こう(プロペト)やクリームなど油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うのがおすすめです。

### ◎パジャマ選び

化繊のパジャマは水分を保つ働きが弱いため皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。



## 乳幼児湿疹について

→乳幼児湿疹とは、乳幼児期にできる湿疹の総称です。

### 《アトピー性皮膚炎》

アトピー性皮膚炎は、乳幼児の顔や胸のところにかゆみを伴った湿疹が見られ、その後全身に広がります。良くなったり、悪くなったりを繰り返すのが特徴です。

### ◎原因

- ①アレルギー性の体質があること
- ②皮膚のバリア機能が低下し、乾燥しやすく刺激に弱い皮膚であること

### ◎肌を守るポイント

#### ①スキンケア

皮膚を清潔にして(入浴、シャワー浴)保湿剤で皮膚のうるおいとバリア機能を守ります。

#### ②刺激を取り除く

掃除や換気で、身の回りのほこりやカビなどアレルギーとなり炎症を悪化させるものを取り除きます。

#### ③塗り薬による治療

炎症がひどいときは、ステロイドの塗り薬を使います。適量を正しく塗ることが大切です。



※アトピー性皮膚炎が長期化・重症化することで食物アレルギーやその他のアレルギー疾患の発症リスクが高くなると言われています。アトピー性皮膚炎を早期に適切に管理することが重要になってきます。