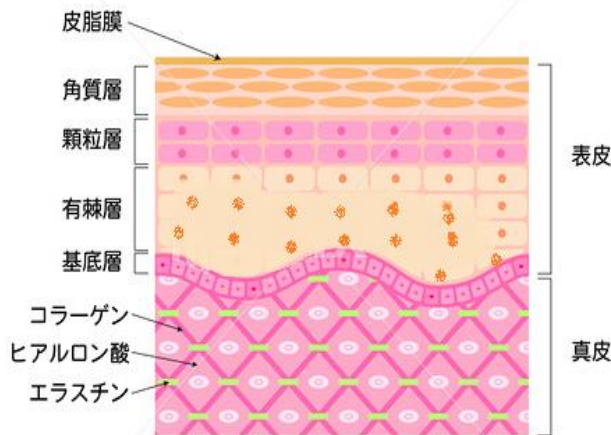


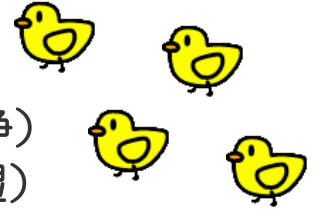


スキンケア

肌のいちばん外側の部分を角質層といい、外部の刺激からお肌を守る役割をしています。
こどもの角質層は大人の1/2~1/3の厚みしかありません。



スキンケアの基本



皮膚を清潔に保つ (洗浄)
乾燥を防ぐ (保湿)
紫外線から皮膚を守る (紫外線防御)



洗浄

- *せっけんは低刺激のもので肌に合うものを選びましょう
- *せっけんはよく泡立て、素手でやさしく洗いましょう
- *シャワーを使い、くびれやしわなどを伸ばしながら、石鹸を十分に洗い流しましょう
- *水分を拭き取る時は、やわらかいタオルでそっと押さえるようにふきとります
- *くびれやしわなども拭き忘れがないようにしましょう



保湿

- *入浴後できるだけ早く保湿剤をぬりましょう (5分以内が効果的)
- *乾燥しやすい冬だけでなく、一年を通して保湿しましょう
- *季節に合わせた保湿剤を選択しましょう (夏は乳液・ローション、冬は乳液・クリーム)
- *少量を薄く塗るのではなく、少し多いと感じる程度の量を塗りましょう
- *すりこまず手のひらでやさしく塗りましょう
- *保湿剤は回数が多いほど効果的です。『お肌を清潔にした後は保湿!』を心がけましょう



紫外線対策

- *帽子をかぶり、衣類は肌の露出の少ないものを選択しましょう
 - *必要に応じて、幼児用の日焼け止めを塗りましょう
 - *日焼け止めを使用した際は、洗顔料を使って肌に残らないよう洗い流してあげてください
- 毎日のスキンケアは大変かもしれませんが、スキンケアは肌が触れ合う大切な時間です。やさしくはなしにかけてスキンシップをはかりながら、スキンケアをしてあげましょう。



お知らせ 2019年度MRワクチンII期対象者



平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれの方です
(就学前1年間年長さんの年度2019/4/1~2020/3/30の間に接種しましょう)