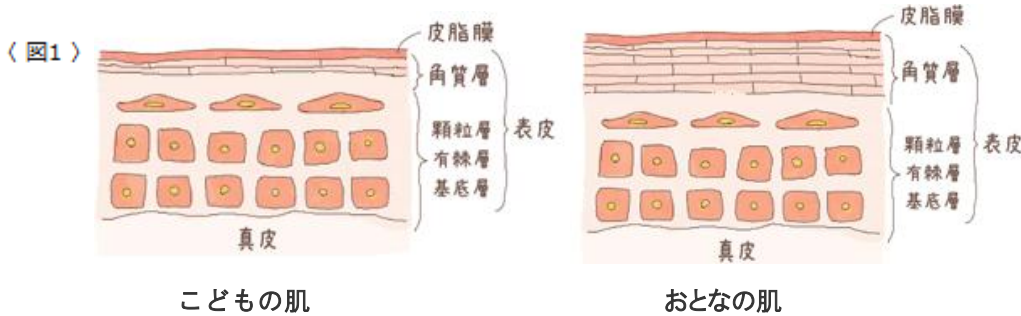


こどものスキンケア



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。こどもの角質層はおとなの1/2程度の厚みしかありません。(図1)



また生後2~3ヶ月まではお母さんのホルモンの影響により皮脂の分泌量は盛んですが、この時期を過ぎるとだんだんと減っていきます。1歳ごろから16歳ごろまでは、人生の中でいちばん皮脂の分泌量が少ない時期になります。このため幼児期の皮膚はバリア機能が弱く、外的刺激に弱いのです。

適切なスキンケアをおこなうことで、皮膚のバリア機能を強化していくことが必要です。

🦆 スキンケアの基本 🦆

- ① 皮膚を清潔に保つこと (洗浄)
- ② 乾燥を防ぐこと (保湿)
- ③ 紫外線から皮膚を守ること (紫外線防御)



- * お湯で洗うだけでは汚れは十分に落ちません。石鹸をつかい、しっかりと泡立てて洗いましょう
- * スポンジや目の粗いタオルなどでゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけてしまいます
なるべく素手で洗いましょう
- * 顔も含めて、湿疹や赤みのあるところもしっかりと洗いましょう
- * ぬるめのお湯でよくすすいで、石鹸を十分に洗い流しましょう
- * 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)
- * ローションはからだの広い範囲に塗るには適していますが、保湿力はクリームや軟膏がすぐれています
塗る場所や範囲によって使い分けましょう
- * 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
- * 赤ちゃんはよだれや食べこぼしなどがほっぺやあごにつきやすく、そのままにしておくと肌荒れの原因になります。よだれはこまめに拭き取り、そのたびにスキンケアをおこないましょう



お知らせ

平成30年度MRワクチンⅡ期対象者は、平成24年4月2日~平成25年4月2日生まれの方です。

まだの方早めにご相談ください!!