《スキンケアについて》

赤ちゃんや子供の肌は、大人に比べて皮脂が少なくとてもデリケートです。肌をすこやかに保つために、適切なスキンケアを行い、肌トラブルを予防しましょう。

1. 皮脂と皮脂欠乏について

- 皮脂は肌を守るバリアの役割を果たしますが、生後3か月頃から皮脂分泌が少なくなり乾燥しやすくなります。（思春期になるとまた増えてきます）
- 皮脂が不足すると、バリア機能が弱まり、肌が乾燥し、刺激を受けやすくなるため、肌トラブルの原因になります。バリア機能が弱まると、乳児湿疹やアトピー性皮膚炎を発症しやすくなります。

2. 清潔にする

🌟しっかり洗って保湿することが大事です！

【🛁入浴のポイント】

- 1日1回、よく泡立てた石けんやシャンプーで汚れを取ります。<u>お湯だけでは汚れは取れません。</u>
- 泡を手に取り、肌を包むように洗います。（ガーゼなどは刺激になるので使いません）
- 石けんやシャンプーは十分にすすぎます。
- お風呂の温度は、ぬるめの38度前後にします。
- 洗った後は、やわらかいタオルを押し当てるように水分をふき取り、保湿剤をたっぷり塗ります。テカリがあり、ティッシュ1枚がくっつくくらいの量が適量です。
- 石けんやシャンプーは、低刺激のものを選び、しっかり泡立てて使うのがポイントです。

3. 保湿🧴

🌟スキンケアは毎日の積み重ねが大事！

- 皮膚の乾燥を防ぐため、お風呂上がりすぐ（5分以内）に保湿剤を塗りましょう。
- 乾燥しやすい部分（頬、ひじ、ひざ、すねなど）は特に念入りに塗りましょう。
- 乾燥しやすい季節や乾燥している部分は、日中も1日に何度か保湿剤を塗りましょう。
- よだれや汗、食べこぼしは、濡れたやわらかいガーゼなどで早めにふき取り、保湿剤を塗りましょう。

4. 衣類と環境👕

- 肌にやさしい綿素材の衣類を選びましょう。
- 汗をかいたらこまめに着替え、通気性を良くします。
- 室内の湿度は40～60%を目安に調整しましょう。

5. 紫外線・虫よけ対策🌞

- 紫外線は肌にダメージを与えるため、日差しが強い日は帽子やベビーカーの日よけを活用しましょう。
- 生後6カ月を過ぎたら、肌に刺激の少ない日焼け止め（紫外線吸収剤不使用のもの）を塗るのもよいでしょう。
- 草むらのあるところには、薄手の長袖・長ズボンででかけましょう。
- 肌だけでなく、帽子、着衣にも虫よけ剤を使いましょう。

7. こんな時は受診を！

- かゆみや湿疹がひどい、皮膚がじゅくじゅくしている、長引く赤みや腫れがある
- 軽い症状は、しっかり洗って保湿するだけで治ることも多いです。治らない時は、受診してください。