

はだ まも こどもの肌を守りましょう

気温が低くなり、空気が乾燥する冬は皮膚がかさつきやすく、肌トラブルも増えてきます。こどもの肌はバリア機能が未発達なため、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるために荒れていきます。肌を保護するバリア機能がない状態のため、乾燥肌が進むとさまざまな肌トラブルが出やすくなります。

すきんけあ きほん せいけつ ほしつ ～スキンケアの基本は清潔と保湿～

こどもの皮膚を守るには…

せいけつ
清潔

『清潔』と『保湿』が健康な皮膚を作る基本です。



やさしく洗いましょう

石けんを十分に泡立てて素手でやさしく洗いましょう。体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落とすおしめします。手で洗うだけでも汚れは十分に落とせます。首や関節などはしわを伸ばして洗いましょう。



関節はしわを伸ばして洗いましょう。

泡が残らないようにぬるま湯でよくすすぎ、シャワーの水は強すぎないようにしましょう。水分を拭き取る際には、こすらずやさしく、おさえ拭きにしましょう。



お風呂の温度をチェックしましょう

寒いからといってお風呂も熱めがよいとは限りません。体の小さなこどもは大人より早く温まるため、ぬるめのお湯（38～40℃）のほうがのぼせませんし、温度が高くなると皮脂を落としすぎてしまいます。

また、体温が上がりすぎるとかゆみができるので、ぬるめのお湯がおすすめです。



刺激を少なくしましょう

ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすく、皮膚を刺激してかゆみのもとになるため、直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめです。布団カバーなども綿素材がおすすめです。

ほしつ
保湿



ほしつ
たっぷり保湿しましょう



お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤をたっぷり塗り、水分の蒸発を防ぎましょう。

がいようやく ぬ かた
外用薬の塗り方



- まずは塗る手をよく洗う。
- 入浴後、余分な水分を拭き取り、軟膏はたっぷりと皮膚にのせるように塗る。
- 保湿剤→ステロイドの順で塗っていく。(基本は医師の指示による)
- 保湿剤には軟膏、クリーム、ローション、フォームの4タイプがある。
- 首や肘などの関節部分はしわを伸ばして塗る。
- 軟膏はFTUを目安に塗る。

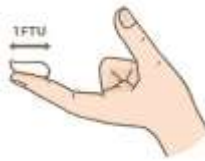
がいようやくしりょう めやす
外用薬使用量の目安(FTU=フィンガーチップユニット)



1FTU (約0.5g) ≡ 大人の手のひら2枚分に塗ることができる量

ちゅーぶの軟膏・クリーム

せいじん ひとさし ゆび さき だいち
成人の人差し指の先から第一
かんせつ 関節までのせた量



ろーしょん
ローション

えんだまだい おお
1円玉大の大きさが1FTUに相当



しゅうかん かい ちえっく ねが
1週間に1回はつめのチェックをお願いします



つめが伸びているとつめの間に汚れがたまったり、何かにひっかけて割れたりすることがあります。また、本人のけがだけではなく、お友達にけがをさせてしまう可能性もあります。つめが伸びていないか、定期的の確認をして、こまめに切るようにしましょう。