

クリスマスが近づき、気温も低くなり空気が乾燥してきます。肌トラブルも増える時期です。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

子どもの皮膚を守るには・・・



Point 1 やさしく洗いましょう *体は柔らかいタオルまたは手で洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。柔らかいタオルまたは手でやさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分に汚れは落とせます。

Point 2 保湿しましょう *背中やひざの裏も保湿しましょう

自分で保湿剤を塗れる子も、手の届きにくい部分は大人が塗ってあげましょう。冬は保湿剤も冷たく感じます。手で少し温めてから使いましょう。



保湿剤、使い分けましょう！

水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き

●ローション

液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。

●乳液

クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。

●クリーム

軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。

●軟こう

油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

Point 3 綿のパジャマを！ *化繊より綿がおすすめです

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすくなります。布団カバーなども肌に優しい綿がおすすめです。



薄着の重ね着で元気に過ごしましょう

*肌着を着せましょう…冬も外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せましょう。

*薄着の重ね着で温めましょう…セーターやフリースなど厚い服を1枚着せるより、重ね着をする方が空気の層が厚く、温かさがアップします。

*靴下はくるぶしまで…足首は皮膚が薄く冷えやすいため、くるぶしを覆う長さの靴下を履きましょう。