

子どものスキンケア

正しいスキンケアをしましょう！

赤ちゃんや子どもの肌は大人にくらべて皮脂が少なく薄く弱いものです。誤ったスキンケアをしていると、乳児湿疹や乾燥肌（ドライスキン）の原因になり悪化させます。アトピー性皮膚炎がある子どもでは、症状をひどくしてしまう恐れもあります。

正しいスキンケアの基本は、洗浄（洗う）、保湿、紫外線防御の三点です。ここでは、特に重要な“洗う”と“保湿”について説明します。

★洗う：

子どもには基本的に洗浄力が強い石けんは必要ありません。

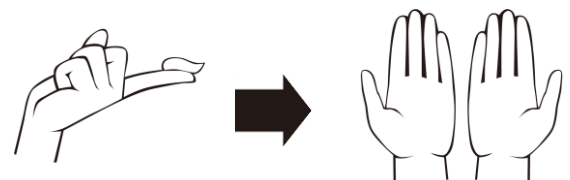
- ①お風呂や洗顔はぬるま湯（38~40℃）。
- ②香料など刺激物ができるだけ入っていない石けんを選ぶ。
- ③できるだけガーゼやタオルは使わない。
スポンジやナイロンタオルは厳禁です。
- ④せっけんをたっぷり泡だて、素手でなでる様にやさしく泡で洗います。
ゴシゴシ洗いは厳禁です。
- ⑤すすぎをしっかりと。石けんが肌に残らないようしっかりと流しましょう。



★保湿：

石けんで肌を洗った後は、皮脂が落ちすぎ乾燥することが多いです。放っておくと皮フのバリア機能が低下しカユミ・肌荒れの原因になることがあります。従って入浴後の保湿は大切です。特にアトピー性皮膚炎や乾燥肌の子は乾燥の進みが早く、カユミから皮ふをかきむしり肌のダメージをひどくします。

- ①保湿剤は無香料・低刺激性のものを選びましょう。
- ②保湿剤の塗り方。
 - i) 入浴後5分以内（肌が乾く前）に塗ります。
 - ii) たっぷりの量を手のひらで軽くのばします。
- ③入浴以外でも、保湿剤をこまめに使いましょう。



軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節までの量、ローションは1円玉大で、両手のひらの広さに塗れる。

※健康な肌で、洗いすぎなどなければ保湿剤は必要ないこともあります。

★アトピー性皮膚炎などの皮膚疾患がある場合は、

治療とスキンケアが並行して行われますが、病気の程度でスキンケアが一般的なものと異なる場合もあります。詳しいことはかかりつけ医や皮膚科の先生と相談しながら子どもたちの肌を守ってあげましょう。