

季節の変わり目などに、肌がかさかさします。どうしたらよいのでしょうか？

(2歳)

子どもの肌はバリア機能が未熟であり、皮脂も少ないため乾燥しやすく傷つきやすいのが特徴です。また代謝が活発で汗をかきやすく、あせもなどができやすいため、スキンケアが大切になってきます。

朝の洗顔後や食後、入浴後など、保湿剤を上手に使い、乾燥を防ぎましょう。かゆみや赤みが強い時や、ジュクジュクしているようなひどい湿疹の時は皮膚科を受診しましょう。



肌を守るための基本

- 1 きれいにする 1日1回は石鹸を使い洗うことが大切です。石鹸は刺激の少ない弱酸性のものを使いましょう。十分に泡立て、顔、肌のくびれた部分やしわの間などていねいに洗い、すすぎ残しのないようにしましょう。
- 2 保湿をする 洗ったままの肌は水分を蒸発させてしまいます。乾燥すると皮膚はかゆくなります。洗ったあとの肌のしっとりしているうちに保湿剤を塗りましょう。(5分以内が理想的です) 保湿剤使用の注意(回数、部位、量、塗り方)を守り、上手に使いましょう。



保湿以外のひと工夫

- 1 皮膚を傷つけることがあるので、爪は短く切りましょう
- 2 肌を刺激する素材の服は避け、汗を吸い取る柔らかい生地の服にしましょう 抱っこをする機会が多い大人の方の服も、柔らかい素材のものにするとよいでしょう
- 3 室内を清潔に保ちましょう