

知っておきたい ～乳幼児の『スキンケア』～

乳幼児の湿疹・皮膚炎の予防には、スキンケアがとても大切です。スキンケアによって、皮膚のバリア機能を保つことでアレルゲンの侵入を防ぐことができます。健康な皮膚のバリア機能を維持するためには、正しいスキンケアの方法を知っておきましょう。

皮膚を清潔に保つ洗い方のコツ

体や顔の洗い方のポイント

きめの細かい泡を作ったら、その泡をたっぷりと使って体を洗うのがコツです。

ただし、泡をつけただけでは汚れは落ちません。しっかりと手ですみずみまで洗いましょう。

いい泡とは？

逆さまにしても落ちないくらいの泡です。



体の拭き方

タオルで体を拭くときは、こすらずに包み込むように拭きます。

湿疹があるときに、子どもにまかされると、タオルで掻いてしまうことがあります。そのようなときは、拭いてあげるようにしましょう。



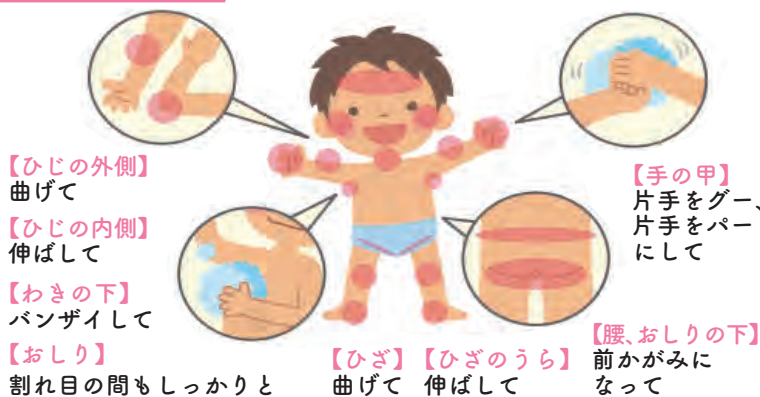
これはダメ！

- ×固形石鹸や液体石鹸を泡立てずに直接体につける。
- ×少ない泡で洗って、ガーゼで拭く。
必ず石鹸を泡立ててからたっぷりのきめの細かい、しっかりとした泡で、手で洗いましょう。
- ×ナイロンのタオルやスポンジなどで洗う。
- ×タオルで体を強くこするように拭く。



洗い忘れに注意！

関節はしわが多く、しっかり洗ったつもりでも、洗えていないことが多い場所です。しわを伸ばして洗いましょう。



保湿剤の塗り方のコツ

1 塗る人の手をきれいに洗う

不潔なままだと、手についている細菌や刺激物が体についてしまうことがあります。



2 入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る

皮膚の乾燥を防ぐために、できるだけ早く、軟膏を塗りましょう。



★皮膚トラブルを防ぐための2STEP

step1 肌を洗って、清潔に保つ

step2 保湿剤を塗ってバリア機能を保つ

～0歳からはぐくむ『スキンシップ』～



スキンシップの力

⇒肌と肌との触れ合いによって、親近感を育み、幸せホルモンともいわれる『オキシトシン』が分泌される

『オキシトシン』の効果

- ・相手との信頼関係を築く
 - ・ストレスホルモンの分泌が減少する
- ⇒親子の成長に、スキンシップは重要！！

スキンシップの例

◎触れあいながらおしゃべり

→日常のささやかな触れ合いも、子どもにとっては楽しい時間！
抱っこをしたり、手を握りながらおしゃべりしましょう♪