



2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

お子さんの肌はカサカサしていませんか？

子どもの肌はいつもスベスベというイメージがありますが、実は大人よりも乾燥肌になりやすくきめ細やかなスキンケアが重要となります。今回は、スキンケアのポイントを紹介します。

子どもの肌が荒れやすいワケ

乳幼児の皮膚は薄く、大人に比べて皮脂を分泌する機能が未熟です。皮脂は肌を覆うバリアとなり、角質の水分を保持します。そして、外からの異物(アレルゲンやウイルス)が体の中に侵入するのを防いでくれます。皮脂分泌の少ない乳幼児の肌は、特に冬は乾燥しやすく刺激に弱くなります。

おうちでのケア

1.お風呂の温度は「ややぬるめ」

38~39℃程度の「ややぬるめ」で設定を。熱すぎるお湯では、皮脂の油分が飛んでしまい肌が乾燥しやすくなります。

2.体の洗いかた

皮膚には汗や皮脂、古くなった角質等、体からの分泌物が付着します。他にもちりやほこり、花粉など外部の刺激も加わります。それにより、かゆみが出てしまう事があります。また、頭、首、脇の下、股、足の裏は皮脂が多く汚れが溜まりやすいです。

洗いかたのポイントは、「**皮膚を洗いすぎない！こすらないで洗う！**」

- ① 石鹸やボディソープは、泡立ててから体につける。直接体につけると子どもには刺激が強く、必要な皮脂まで取ってしまうこととなります。また、泡立てる事で汚れが落ちやすく、洗浄成分もすすぎ易くなります。
- ② ナイロンタオルやスポンジを使って体をこすらない様にします。大人の手のひら、手の指の腹を使って優しく洗って下さい。そして、シャワーで石鹸成分が残らない様に十分に洗い流して下さい。

3.頭の洗いかた

頭皮には、たくさんの汗腺・皮脂腺があります。髪をこするのではなく、**地肌を爪を立てずに指の腹で洗いましょう**。すすぎは、上から撫でるだけでは十分にすすげません。シャンプーのヌルつきが無くなるまで地肌と髪をすすぎましょう。洗い残しやすすぎ残しは、匂いや痒みの原因となります。

4.入浴後

- ① 体を拭く時も、乾いたやわらかいタオルで、ゴシゴシこすらない様に皮膚の水分を拭き取ります。くびれの部分も丁寧に水分を拭き取ります。
- ② 保湿剤を使用する時は、入浴後 5分以内に「出来るだけ早く保湿すること」がポイントです。皮膚が少し湿っている状態で「テカル」程度、あるいは「ティッシュペーパーがくっつくくらい」塗るのが良いと言われています。また、冬場はお風呂上がり朝の 1日2回塗ると良いとも言われています。

ちなみに・・・保湿剤は大まかに 2種類あります。1つは**皮膚からの水分の蒸発を防ぐ保湿剤**で、いわば皮膚にラップをして水分を逃さないような作用です。2つ目は、**皮膚に水分を保つ保湿剤**で、皮膚の水分を逃さないように保持するものです。

「ねっとりしたもの」、「さらさらしたもの」など商品によって使用感は異なるので、使用する体の部位や好みに合わせて選んでみて下さい。