

新年度がスタートして、あっという間に1カ月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。
肌が乾燥しているお子さまが多く見られます。
今月はスキンケアについて取り上げていきたいと思います。



皮膚のいちばん外側の角質層には、外部の刺激から肌を守るバリア機能があります。子どもの皮膚は大人に比べて薄く、大人の1/2～1/3の厚みしかありません。皮膚が乾燥するとかゆみが生じます。かくことによって角質層が傷つき、よりバリア機能が低下します。ケアをしなければ、さらに皮膚は乾燥を増していくという悪循環につながります。皮膚のバリアが破壊されると、水いぼやとびひなど皮膚の感染症にかかりやすくなり、アトピー性皮膚炎を持っている子どもの場合は、皮膚炎がさらに悪化します。

スキンケアの基本は保湿です。入浴後は水分をタオルでポンポンとふいて、10分以内に保湿剤を塗りましょう!!

使用量の目安 人差し指のてっぺんから一節目まで出した量が、大人の手のひら2枚分の面積に塗る量です。指につけた薬を患部数カ所にトントンと置き、軽く2～3回、皮膚のシワに沿って横方向に塗り伸ばします。すりこむ必要はありません。テカリがあり、ティッシュが1枚くつつくくらいの量が適量です。薄く塗っていたのでは、十分な効果が得られません。



注目

園でも、医師から処方された保湿剤、プロペト(ワセリン)など持参いただければ塗布することができます。園でお預かり中どうしても保湿剤等の塗布が必要な場合は事前に園までご相談ください。

保湿剤、使い分けましょう!

