



## 親子で楽しくスキンケア

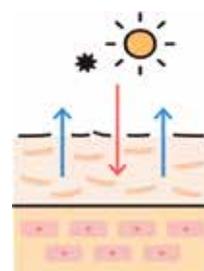
寒い日が続くこの季節、肌の乾燥が気になりませんか。肌の状態や季節に合わせたスキンケアで、皮膚のトラブルを予防し、親子で清潔な肌を保ちましょう。

### ■肌の役割

皮膚には体を守る「バリア機能」という大切な役割があり、このバリア機能により、体の水分の蒸発や細菌などの侵入を防いでいます。

しかし、皮膚の厚さは大人でもラップ1枚分程度で、赤ちゃんはその半分と言われており、バリア機能が未熟で乾燥していることが多いです。

乾燥によってバリア機能が低下すると、皮膚に細菌などが入り込んで「赤み」や「かゆみ」を起しやすくなります。



### ■スキンケアのポイント

- **清潔** 皮膚の汚れを取り除き、清潔を保ちましょう。硬いタオルなどでゴシゴシ洗うと、皮膚を傷つけ、皮脂を取り過ぎることがあるため、柔らかいタオルとたっぷりの泡で優しく撫でるように洗いましょう。
- **保湿** 保湿剤を使用することで皮膚の乾燥を防ぎ、バリア機能を保ちましょう。
- **保護** 衣服は皮膚への刺激が少ない物や通気性の良い物を選びましょう。外出時や日差しが強い季節には、日焼け止めを使うことも効果的です。

### ■季節に合わせたスキンケアを選びましょう

保湿剤にはさまざまな種類があります。

皮脂や汗が出やすい夏場はローションタイプ、乾燥が気になる冬場はクリームタイプやオイルタイプを使用するなど、季節によって保湿剤を使い分けることをおすすめします。

- **ローションタイプ** 水分が多く、化粧水や乳液のような使い心地です。
- **クリームタイプ** ローションタイプより保湿成分が高く、乾燥が気になるところに使用できます。
- **オイルタイプ** 肌の表面から水分を逃さないよう薄い膜を張ります。オイルタイプは保湿以外にも汚れの拭き取りなどのケアに使用できます。

スキンケアは、親子がコミュニケーションを取る機会でもあるので、スキンケアの時間が親子の楽しい時間となるように工夫し、スキンケアを通じて「楽しい」「安心する」などの気持ちを共有することもおすすめです。

また、スキンケアは皮膚トラブルを見つけるチャンスなので「赤み」や「かゆみ」が気になるときは、早めに皮膚科や小児科へ相談しましょう。

