

まちの保育園 吉祥寺の子育て情報誌

まちのこどもと

第一八号..二〇二六年三月



= スキンケアについて =

今年は東京（関東地方）の乾燥注意報が連日続いていますね。子どもも大人も、お肌がかさかさで切れたり血が出たり。お肌の状態は個人差が大きく、もともとの性質や置かれている環境、また個人の中でも部位（顔なのか、お腹なのか、手足なのか）によって肌質は変わってきます。そのためその人・その部位によって必要なスキンケアも異なってきます。一概に「こうするのが良い」とは言えませんが、スキンケアの基本や考え方は知っていると役に立つかもしれません。以下は、武蔵野市保健研修で皮膚科医から学んだ内容の抜粋です。

<保湿の基本（特に子ども向け）>

◎ 洗いすぎない：石鹸（ボディソープ）は泡切れが良いものを（ぬめらない）

お風呂の温度は38-40度の低め、長風呂しない

肌は擦らないで優しくなでる

*肌が乾燥しやすい子は、特に洗いすぎないことを意識しましょう

*石鹸でごしごしするよりも、湯船の中で優しくなでることで垢が落ちます



◎ 強めの保湿が必要な時：肌を掻き壊している時



→傷ができてさらにバリア機能を破綻してしまいます

乾燥による痒みや湿疹がある時

→触ってザラっとしている（赤みや厚みがある状態）

*肌は見た目で判断せず、実際に触れて状態を確認することが大事です

皮膚の細胞は4～6週間で生まれ変わります。保湿剤や薬剤を塗って数日で治ったように見えても、すぐにケアを止めてしまうのはお勧めできません。4～6週で皮膚が生まれ変わるまで（医師の指示まで）ケアを続けましょう。