

正しいケアで肌トラブルを予防しましょう 赤ちゃんのスキンケア



寒さが厳しくなるこの時期、お肌の乾燥を感じますよね。

大人は自分で保湿クリームを塗るなどして乾燥を防ぐことができますが、赤ちゃんや小さなお子さんは自分でスキンケアを行うことは難しいものです。今回は赤ちゃんのスキンケアをご紹介します。スキンケアの基本は赤ちゃんも大人も大きな違いはありませんので、ぜひご家族の皆さんも実践してみてください。

○毎日のスキンケアがとても大切○

赤ちゃんは体温調節のために汗をたくさんかきます。常に清潔にしないとトラブルのもとになります。また赤ちゃんの肌は大人と比べて薄いため、とても乾燥しやすいです。

乾燥したカサカサの皮膚はトラブルのもと（汚れやばい菌など）が入りやすく進入が防げません。しっかりとスキンケアをすることで、大きくなってからのアトピーや喘息の発症を防ぐこともできます。

とてトラブルが
おきやすい肌！！

あせも

ニキビ



じんましん

かぶれ

お風呂上りはしっかりと保湿をしましょう。

◇入浴後15分以内に全身に保湿剤を塗りましょう。

◇入浴後だけでなく、汚れをきれいにした後は必ず保湿しましょう。

例えば…食事後に口のまわりを拭いたあと、おしり拭きで拭いたあと などなど…

◇頭皮の乾燥が気になる場合は身体に塗るものと同じタイプの保湿剤を塗っても大丈夫です。

《使用量の目安》…肌ティッシュをつけて落ちないぐらいが適量



Q. どんな保湿剤をつければいいの？

A. 一言で“保湿剤”といっても様々な種類のものがあります。季節や赤ちゃんのお肌の状態に合わせて使い、塗る順番はさっぱりしたものからしっとりしたものの順番で塗りましょう。

<種類と効果>ローション…水分量が多く伸びもよく乳液タイプのももある

クリーム…水分量は少なく保湿効果が高い オイル…水分の蒸発を防ぐ

夏：さっぱり⇒ローションタイプ、ジェルタイプ 冬：しっとり⇒乳液タイプ、クリームタイプ

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

2月	21日 (日)	阿見第一クリニック 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-887-3511 ☎029-892-7011	3月	7日 (日)	朝田病院 ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎029-894-2002
	23日 (火)	おおさわ眼科 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎029-834-5777		14日 (日)	あべ整形外科 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎029-894-2611
	28日 (日)	なるしま内科医院 いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-869-4820 ☎029-875-5100		20日 (土)	しんクリニック 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎029-892-2627

3月の
乳幼児健診

4カ月
児

3月22日(月)
令和2年11月生

3歳児

3月8日(月)
平成30年1月生

※新型コロナウイルス感染防止のため、日時が変更になる場合があります。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000
おとな #7119