



仙北市保健課

(こども家庭センター)

妊娠期から子育て期までの  
切れ目ない支援をします。

妊娠



出産



乳幼児期



【電話相談 / 仙北市保健課】

≪固定電話≫ 0187-43-2252

≪携帯電話≫ 080-2813-0835



## ～ こどものスキンケアについて ～

こどもの肌は、柔らかくて、モチモチなイメージですが、実は乾燥しがち。  
大人よりもデリケートなので、少しの刺激が肌トラブルを招きます。



皮膚の表面にある皮脂は、水分の蒸発や外部からの刺激の侵入を防ぐバリア機能があります。新生児期は、皮脂の分泌が活発ですが、乳幼児期にかけて急激に減少し、乾燥しやすい状態になります。肌に乾燥や湿疹などがあると、バリア機能が低下します。そこで、湿疹等を予防するために、スキンケアがとても大切になります。肌トラブルを防ぐために、皮膚に付いた汚れを落とし、保湿して乾燥を防ぎましょう。

### 洗う時のワンポイント

- ★汚れを落とすためには、たっぷりの泡で洗いましょう。  
※しっかりと泡立てることが大切
- ★首とあごの間、わきの下、足の付け根、膝の裏など、肌が密着している所には、汚れが溜まりやすいので、伸ばして洗いましょう。
- ★湿疹がある場合も、優しく手の平や指の腹を使って泡で洗いましょう。すすぎ残しは、肌トラブルの原因になります。しっかりと流すように心がけましょう。



### 保湿時のワンポイント

- ✿皮膚の乾燥を防ぐために、入浴後は早めに保湿しましょう。
- ✿保湿剤は、クリームタイプや乳液タイプ、泡フォーム等、様々なタイプのものがあります。肌の状態や、使いやすさ等を考慮し、選択しましょう。
- ✿塗り方や保湿剤の量も大切です。たっぷりの保湿剤を手に取り、擦らずに、優しく広げましょう。  
※肌が密着している所も伸ばして保湿しましょう。

