



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

な い ろ
通信



～こどものスキンケアについて～



乳幼児の湿疹・皮膚炎の予防にはスキンケアがとても大切です

こどもの肌は、おとなの半分ほどの厚さです。また、水分・
皮脂がとても少なく、皮膚が乾燥しトラブルになりやすいで
す。そのため、湿疹や皮膚炎を起こしやすいので予防のため
のスキンケアがとても大切です。

トラブルを未然に防ぐためには、皮膚についた汚れをきれい
に落とし、保湿をして乾燥を防ぐことが重要です。

石けんで洗う

保湿剤を塗る

セットで行う

01_洗い方について



- ✳ガーゼやタオルなど刺激になるものは避け素手で洗いましょう。
- ✳体全体はもちろん、顔もたっぷりの泡で洗いましょう。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。

02_保湿について



- ✳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。

03_日常生活で気をつけたいこと

- ✳よだれ対策:よだれが原因で肌がかぶれてしまうこともあります。よだれを濡れたタオルで拭き取ったあと、口のまわりに保湿剤を塗りましょう。あれている場合は、食事前に口の周りをワセリンで保護し、食後はきれいにしてから保湿剤を塗りましょう。

受診の目安 について

発疹や皮膚の炎症している部分が急に広がったり、水ぶくれや膿を伴う場合は受診し相談しましょう。
外用薬や保湿剤について、医師の指示がある場合はそれに従ってください。