



春爛漫の季節ですね。一方、春は紫外線が気になる
時季です。適切なスキンケア、紫外線対策をして楽
しく外遊びをしましょう。

西区子育て支援課
☎ 072-343-5020
FAX 072-343-5025



子どもにもスキンケア



子どもは皮膚が薄く、水分量も少ないので、実は乾燥しています。乾燥している冬が過ぎても、毎日の保湿ケアが大切です。肌がうるおうと、紫外線のダメージや汗の刺激も受けにくくなります。

STEP1★清潔を保ちましょう

お風呂のお湯はややぬるめの38～39℃がおすすめです。

ボディソープは、肌に優しい、ベビー用、子ども用のものを選びましょう。身体や顔を洗う時、スポンジ等は肌を傷つけてしまうので、石鹸をしっかりと泡立てて、手でやさしく洗いましょう。特に、Tゾーンが汚れやすいため、新生児期に湿疹が出やすくなります。お腹や背中はもちろん、首や股の間、手首のくびれなど、皮膚が接触しているところは、皮膚を伸ばしながら、しっかり洗いましょう。（洗浄成分が残らないように、丁寧に洗い流しましょう）

STEP2★保湿しましょう（乾燥を防ぐ）

入浴後、お肌の水分量は急激に減ります。入浴後、なるべくすぐに保湿しましょう。保湿剤は、ベビー用、子ども用のものを選びましょう。保湿剤を点在させ、こすらず優しくマッサージするように広げましょう。関節やシワの部分はのばして塗るようにしましょう。

STEP3★お肌を守りましょう

快適な温度（夏：25～28℃、冬：18～22℃）、快適な湿度（夏：55～65%、冬：45～60%）を保ちましょう。肌着は、吸湿性が良く、肌触りの良いものを選びましょう。



紫外線対策

◎帽子をかぶる

つばが広く、深くかぶれるものがおすすめです。

◎薄手の上着を着せる

◎日焼け止めを使用する

ベビー用や子ども用のもので、低刺激性のものを選びましょう。

◎外出は正午前後を避ける

10時～14時は紫外線が強いので、可能なかぎり、その時間帯に長時間戸外で活動することがないようにしましょう。

◎外出時は日陰を歩く

紫外線は、直射日光だけでなく、地面からの反射もあるのでバギーでは日よけを使用しましょう。また、日陰を選んで遊ばせましょう。

保湿剤使用量の目安

ローションは、1円玉大で、大人の両手分の大きさを塗ることができます。

クリームは、人差し指の第一関節までの量で、大人の両手分の大きさを塗ることができます。



Point★横方向の皮膚の溝に沿って塗りましょう。