

# スキンケア

ヒント!



肌が荒れやすいです、日々のスキンケアって？



ステロイドって使用しても大丈夫？



小さい子どもの皮膚はトラブルを起こしやすく、日々のスキンケアをどのようにしてよいか、分からないことが多いですね。

## 知っておきたい乳児のスキンケア

- こどもの皮膚は厚さが大人の半分しかなく、保湿成分である皮脂が少ないため、ドライスキンになりやすいです。
- ドライスキンになることで、皮膚のバリア機能が低下し、病原菌やアレルゲンなどが侵入しやすくなります。
- そのためこどもの皮膚トラブル予防には、スキンケアがとても大切です。
- 皮膚を清潔に保つために、石鹸をよく泡立てて洗い、保湿剤をたっぷり使うことが大切です。
- 医師の指示通りにステロイド外用薬を使用すれば、重い副作用を生じることはほとんどありません。
- 厚生労働省作成の「アレルギーポータル」にも詳しく記載してありますので検索をしてみてください。



## 具体的なスキンケア方法

★横浜市子ども青少年局が発行している、「からだの洗い方、外用薬・保湿剤の塗り方実践法」に詳細が詳しく載っています。

★下記QRコードからもアクセスできるので是非参照してみてください。



CHECK !!



ご相談のある方はお電話ください  
 港南福祉保健センター 子ども家庭支援課 子ども家庭相談  
 847-8439 (月～金 祝日・年末年始を除く 8:45～17:00)