

スキンケアしましょ

スキンケアとは「人の皮膚をより健康に保つための行為」とされており、皮膚の健康を保つことでさまざまな皮膚の病気の予防につながります。

子供の皮膚は大人に比べ、薄くてやわらかく、弱いという特徴があります。

皮脂の量も少なく(生後一カ月は除く)、十分な保湿やバリア機能(外部の様々な異物が皮膚の中に侵入するのを防いだり、体内の水分の蒸発を防いだりする働き)を発揮することも出来ません。汗腺の量も大人より多いため、大人より汗をかきやすいというわけですね。

新生児.....汗・母乳・ヨダレで口の周りが赤くなることがあります。

乳児湿疹も生後2~3週間から2カ月頃に多く見られます。

幼児期.....食べ物・排せつ物(便・尿)・ほこり・汗などの汚れが付きやすいです。

学童期.....集団での人との接触が増えるため、伝染性の皮膚病にかかる事が多く、皮膚が乾燥しやすく、この時期は肘・膝に皮膚炎がみられたりします。

思春期.....ニキビはみなさん経験あるかと思います。

このようにどの時期の子供にもスキンケアが必要であると言えます。



皮膚の健康を保つためには、バリア機能を回復させる事が大切です。

その為には、石鹸の泡の立て方・皮膚を清潔に保つ洗い方、必要時保湿する事が重要となります。今回は**石鹸の泡立て方**に焦点をあて、**きめの細かい泡の作り方(下記の写真)**をご紹介しますと思います。石鹸を泡立てる時は手のひらで、クルクル回しただけでは、きめの細かい泡は作れておらず、体の汚れは落ちません。またタオルでゴシゴシこすって皮膚を傷つけるのではなく、泡で包んで汚れを落としましょう。きめの細かい泡は洗浄力も高く汚れも落ちやすくなります。

<簡単に作れますので、皆さんもぜひ試してみてくださいね！>



①



準備物
洗面器、固形石鹸、お湯
泡立てネット

②



洗面器の底にひたる位のお湯を
入れ石鹸水を作る。

③



泡立てネットをもみ込むようにくしゅくしゅさせる。
軽く泡立ったら石鹸を取り出し、ネットでさらにもみ込む。

④



泡がだんだん固くなり、しっかり角が立つまで
もみ込む。逆さにしても落ちません。

⑤



出来上がり。
泡を手ですくい、体を洗う事をおすすめします。
泡立ネットはあくまで泡立てようです。

泡立てパンフレットもあります
ので、ご希望の方はスタッフに
お声がけ下さい。
院内で泡立てる事も可能です。

