



スキンケア

<赤ちゃんの肌の特徴>

- ① 皮膚が薄い（表皮の厚さは大人の約8割程度）
- ② 1年中乾燥しやすい
- ③ 皮脂^(*)と水分が少ない

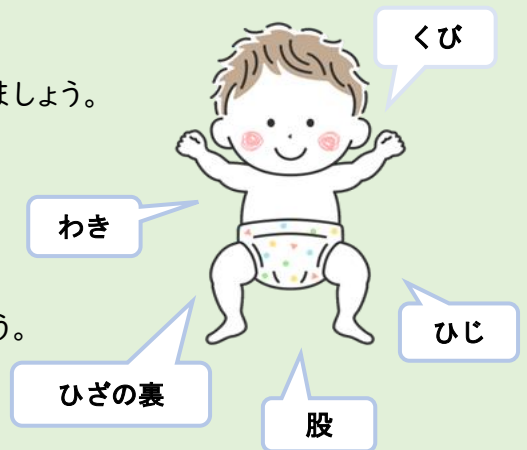
(*) 皮脂…生後4か月まではお母さんの黄体ホルモンの働きで多く分泌されるが、4か月を過ぎると急に少なくなり、大人の3分の1程度になる。

- ④ 頭とTゾーンだけはべたつきがち

赤ちゃんはバリア機能が未発達でデリケートなため、肌トラブルのリスクが高いので、生まれてすぐからのスキンケア（きちんと洗う・保湿すること）を毎日続けることが大切です。また、体温は高く新陳代謝が活発なため、汗をかきやすく、あせもや湿疹になりやすいので、衣服での体温調整も大切です。

泡沫浴のポイント

- ① ガーゼは刺激が強いので、たっぷりな泡で手を使って優しく洗いましょう。
- ② 洗剤はよく泡立って使いましょう。肌と同じ弱酸性で、泡立ちがきめ細かいものがおすすめです。
- ③ 顔のTゾーンは皮脂が多めなので、指でぐるぐる撫でて洗いましょう。
- ④ 髪の毛（頭部）にはヘアシャンプーを使い、指の腹を使って頭皮を洗いましょう。
- ⑤ 胴体・手足には、顔・体用ボディソープを使い、全身くまなく、くびれの奥まで洗いましょう。お股やお尻は最後に洗いましょう。
- ⑥ すすぎ残しがないようにシャワーのお湯で洗いましょう。シャワーのお湯を顔にかけても大丈夫です。
- ⑦ お風呂上がりにはタオルでこすらず押し拭きし、早めにたっぷり保湿をしましょう。



❖お子さんのことや育児のことなど1人で悩まないで、いつでもご相談ください❖

大月市役所 子育て健康課 健康増進担当
保健師・管理栄養士 TEL:0554-23-8038

