

# ～スキンケアについて正しく知りましょう～



イメージキャラクター  
「あいちゃん」

皮膚には、外からの細菌や刺激物などが身体の中に入るのを防ぐ働き（バリア機能）があります。荒れた皮膚から、ダニ、ほこり、カビ、汗、花粉、食べ物、よだれなどが身体の中に入ると炎症を起こし、湿疹や痒みを引き起こすことがあります。

乾燥や湿疹などの皮膚の症状がある場合には、早めに適切なスキンケアを行い、皮膚のバリア機能を正常に保ちましょう。

## 1 皮膚を清潔に保ちましょう

- **泡の立て方**：身体を洗うときには、石けんできめ細かい泡をたっぷり作り、手で洗います。先に泡立ててから赤ちゃんを裸にするとよいでしょう。

### <手で泡立てる方法>



①洗面器に少しのお湯と固形石けんまたは液体石けんを入れます。



②泡立てネットを使い、グーパーグーパーと握ったり離したりしながら、空気を絡ませます。



③きめの細かい泡になったらできあがりです。



### <ビニール袋を使って泡立てる方法>



①液体石けんとお湯をビニール袋に入れます。



②空気を入れて膨らませ、中の液体が消えて荒い泡になるまで軽く振ります。



③中の空気を 1/3 に減らしたら、上下に 20～30 秒、思い切り激しく振ります。



④きめ細かい泡ができあがります。

### 泡で出てくるポンプ式の石けんを使う場合

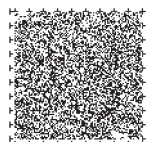


使う量が少なならないよう、たっぷり使うことを心がけましょう。

### きめの細かい泡とは？



逆さまにしても落ちないくらいのもので、きめの細かい泡です。



●**身体の洗い方**：手でしわを伸ばしながら、たっぷりの泡で洗います。

<首>



首の前側は上向き、後ろ側は下向きの姿勢をとると、しわが伸びます。  
脇も「バンザイ」をして、手を挙げた姿勢にして洗います。

<耳>



耳切れしないように、耳も忘れずに洗きましょう。  
耳の裏、耳たぶを指でつまんで洗います

<お尻の下、足のつけ根>



お尻の下、足のつけ根、膝の裏もしわを伸ばしてしっかり洗います。

<背中、腰>



背中や腰もしわがあるので、前かがみにして背中を丸めてしわを伸ばして洗います。

●**顔の洗い方**



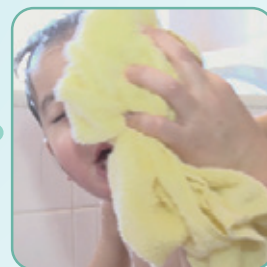
①しっかりした泡をつけます。目や口に垂れ込まずに洗うことができます。



②まぶたを上から下に目を閉じさせるようにして洗います。口周りもしっかり洗います。



③シャワーでしっかりと洗い流します。



④洗い流したら、すぐに乾いたタオルで拭きます。

●**すすぎ方**：石けんの洗い残しがあると肌が荒れる原因になるため、しっかりとすすぎます。

●**身体の拭き方**：タオルで身体を拭くときは、こすらずに包み込むように拭きます。

2 **保湿剤を塗りましょう**

<チューブの保湿剤や薬の量の目安>

赤ちゃんの全身を塗るには、小さじ1杯(5g)程度が目安です。

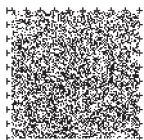
<保湿剤を塗るときのポイント>

- 塗る人の手をきれいに洗う。
- 入浴後、水分を拭き取ったらずに塗る。
- しわを伸ばして塗る。皮膚に乗せるように塗り、ごしごしすり込まない。

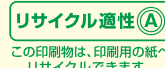
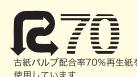


出典：独立行政法人環境再生保全機構 ERCA  
平成30年9月発行「すこやかライフ No.52」より抜粋改訂

発行：東京都健康安全研究センター 企画調整部健康危機管理情報課  
令和元年9月発行 登録番号(31)20



アレルギー疾患に関する情報は、「東京都アレルギー情報 navi」  
でご覧いただけます。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。