



★☆☆汗ばむ季節になりましたね。今回は**スキンケア**についての説明です☆☆

## スキンケアとは

**スキンケア**には大きく分けて**保湿・清潔・紫外線防御**の3つがあります。皮膚を健やかに保つためには毎日のスキンケアが大切です。

## 健康な皮膚とドライスキン

皮膚の一番外側にある角層には「**バリア機能**」があり、細菌やダニ、食物など（**アレルゲン**）が体の中に入らないようにし、水分が体の外に逃げて行かないようにしています。このバリア機能を維持するための物質が少なくなって乾燥した状態（**ドライスキン**）になると角層がはがれて隙間ができ、外からの刺激を受けやすくなります。

ドライスキンでは、保湿剤でうるおいを保つことが大切です

## 清潔 体の洗い方

石けんを十分に泡立てておきます。首や関節などは、**しわをのぼして**洗いましょう。皮膚の状態を感じながら、出来るだけ**素手**でやさしく洗いましょう。こすりすぎると皮膚を傷つけてしまうので、注意しましょう。

## 清潔 体のすすぎ方・ふき方

泡が残らないように、ぬるま湯でよくすすぎましょう。ふくときはこすらないようにやさしく包むようにふきましょう。

## 泡立て方の例

### 1.泡立てネットを使う

- 軽にお湯に浸したネットに石けんをつけ、もみながらよく泡立てる。
- 洗面器の底に米をとぐように素早くこすりつけながら回すようにすると、きめの細かい泡ができる。

### 2.ペットボトルやビニール袋を使う

- ペットボトルやビニール袋に少量のお湯と石けん(3:1)を入れて上下によく振り泡立てる。

## 保湿 保湿剤の塗り方

保湿剤を塗るときは、**皮膚の状態**（乾燥してカサカサしている、デコボコしているなど）を**手で感じながら**塗りましょう。そうすると皮膚の状態をよく知ることができます。また、保湿剤を塗る前に手をよく洗いましょう。

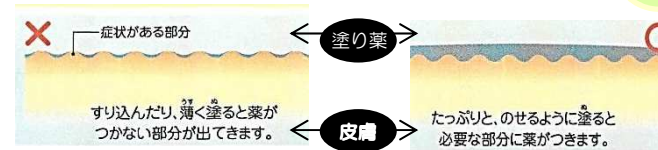


保湿剤は擦り込まず、たっぷりとのせるように塗りましょう。

保湿剤を塗ったところが、**ピカッと光る程度（ティッシュが1枚くっつく程度）**に塗りましょう。

## 皮膚に赤み（炎症）があるときは・・・

医師の指示のもと、ステロイド外用薬などを塗りましょう。塗り方は保湿剤と同じです。



## 今月の絵本

ちいさな あなたへ

ぶん アリンス・マギー  
やく なかがわ ちひろ

え ピーター・レイノルズ



子どもにとって一番特別な存在のお母さん♡  
子育て中のお母さんにぜひ、お子さんと一緒に読んでもらいたいです。  
嬉しいような切ないような1冊です。

## おしらせ

いよいよ夏本番ですね☆  
みなさん、夏休みの計画はもう立てましたか??

そらいろこどもクリニックは、**8/12(水)~8/16(日)**がお休みとなっております。よろしくお願いします。

次回のテーマは「**アトピー性皮膚炎について**」の予定です。

☆☆おたのしみに☆☆

