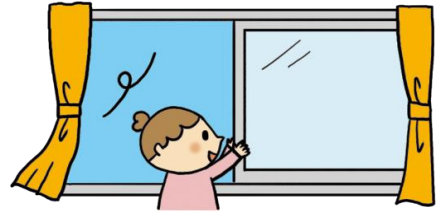


ワンポイントコラム

今日は何の日！？

11月9日は「換気の日」

いい空気と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道を作り、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったりかゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームなどを塗りましょう。



秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気はデリケートな子どもの肌には大敵。「こまめに丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

①たっぷり保湿

保湿剤はお風呂上がりに塗ると良いです。肌に湿り気があるうちに使うと角質層に水分をとどめられるので効果的です。

②清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいに拭いてあげてください。お風呂ではゴシゴシこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③刺激を少なくする

直接肌に触れる衣服は綿素材がお勧め。合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになることもあります。

0. 1、2歳の肌は

汗かき

大人より体温が高めなので冬でも意外と汗をかいています。汗をかいたらすぐに拭くか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3ヶ月くらいまでは、ホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮膚分泌が減ってかさかさになりがちです。

しっとり
が

刺激に
弱い

バリア機能が未熟な為汗や食べこぼしで荒れたり、オムツかぶれをおこしたりします。