～スキンケアについて正しく知りましょう～

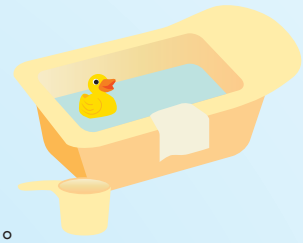


イメージキャラクター
『きぃちゃん』

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＞

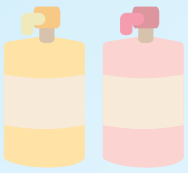


①液体石けんとお湯をビニール袋に入れます。

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



使う量が少なくならないよう、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泡です。

一人ひとりと生きるまち。

東京都

●**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、耳も忘れずに洗いましょう。
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（5 g）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すぐに塗る。
- 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 8 年 9 月発行　登録第（8）12 号

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。

東京都　アレルギー　検索

R60 古紙パルプ配合率60％再生紙を使用
VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。