



## 子どもの冬のスキンケア



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。  
放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。  
『こまめに、ていねいに』日常的なケアをしてあげてください。



### 〇入浴のポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強いボディソープで洗うと、かえて肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強いときはぬるめのお湯で入浴しましょう。

### 秋は薄着の服装で

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。

本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、かぜをひきにくい体になります。薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょう。



11月9日は「良い空気の日」つまり「換気の日」です。

新型コロナウイルスの流行により、以前より換気的重要性が広まっている気がします。

しかし、どうしても寒くなると窓を開けるのにちゅうちょしてしまいますよね。換気の日を機に、今一度、換気的重要性を周知してみてください。

