



# 養父市 病児保育センター ほわほわ だより

温かくなり過ごしやすい季節になりました。4月は新しいことが始まる月、頑張りすぎずマイペースでいきましょう。

新型コロナウイルス感染予防（マスク・消毒・外出を控える）など気を緩めず努めていきたいですね。

季節の変わり目・乾燥肌に気をつけて(^)/



マスクで肌荒

## 「肌のバリア機能」が壊れている

肌は、表面から角質層→表皮→真皮の順に重なっていて、通常は外側の角質層が垢となって正しいサイクルではがれることで、肌のうるおいを保ちます。

しかし乾燥などの影響で、垢だけでなく表皮まではがれてしまい、**肌の水分が蒸発してしまっています。**肌荒れが悪化の原因に、**肌がカサカサ**になったり、**発疹**ができたりすることで、**かゆみの原因**となります。



① お風呂の温度→**39～41度程度熱くならないよう注意**

② 石鹸の選び方→石鹸やボディークリームは刺激の少ないものを、ひどく肌が荒れている場合は、刺激となる石鹸やボディークリームは使わずに、お湯だけで洗うようにしましょう。

③ 体の洗い方→乾燥肌の場合、お子さんの体をゴシゴシ洗うのは禁物です。

**よく泡立ててから手で洗います・指の腹で洗いましょう。**

石鹸が残っているとかゆみの原因にもなるので、**十分に流します。**

※症状がひどい時は悩まず、皮膚科受診をしましょう。



参考：[【医師監修】子どもの乾燥肌を防ごう！正しいスキンケアでかゆみ STOP！ | りんごちゃんのおけいこラボ | 学研の幼児ワーク \(gakken.jp\)](#)

病児保育センターでは、安全にお子様をお預かりし看護師巡回のもと体調に応じた保育を行っています。気軽にお問い合わせください。



☆Facebook・Instagram はじめました☆

“養父市病児保育センターほわほわ”で検索



問い合わせ  
病児保育 ほわほわ  
☎079-666-8307