

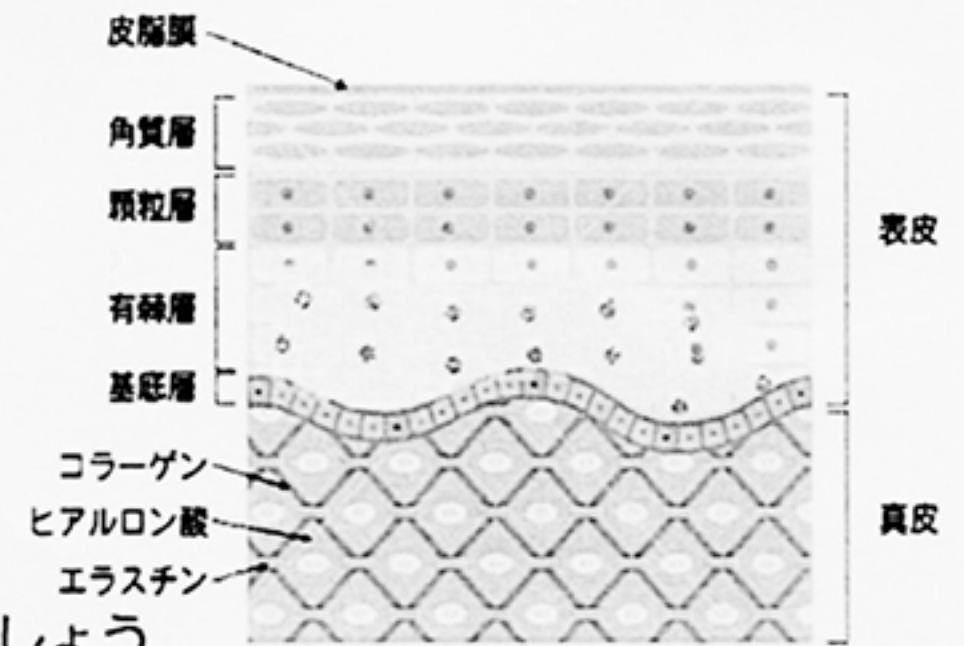
スキンケア

肌のいちばん外側の部分を角質層といい、外部の刺激からお肌を守る役割をしています。
 こどもの角質層は大人の1/2~1/3の厚みしかありません。

スキンケアの基本

皮膚を清潔に保つ（洗浄）

- * せっけんは低刺激のもので肌に合うものを選びましょう
- * せっけんはよく泡立て、素手でやさしく洗いましょう
- * シャワーを使い、くびれやしわなどを伸ばしながら、石鹸を十分に洗い流しましょう
- * 水分を拭き取るときは、やわらかいタオルでそっと押さえるようにふきとります
- * くびれやしわなども拭き忘れがないようにしましょう



乾燥を防ぐ（保湿）

- * 入浴後できるだけ早く保湿剤をぬりましょう（5分以内が効果的）
- * 乾燥しやすい冬だけでなく、一年を通して保湿しましょう
- * 季節に合わせた保湿剤を選択しましょう（夏は乳液・ローション、冬は乳液・クリーム）
- * 少量を薄く塗るのではなく、少し多いと感じる程度の量を塗りましょう
- * すりこまず手のひらでやさしく塗りましょう
- * 保湿剤は回数が多いほど効果的です。『お肌を清潔にした後は保湿！』を心がけましょう



紫外線から皮膚を守る（紫外線対策）

- * 帽子をかぶり、衣類は肌の露出の少ないものを選択しましょう
- * 必要に応じて、幼児用の日焼け止めを塗りましょう
- * 日焼け止めを使用した際は、洗顔料を使って肌に残らないよう洗い流してあげてください

毎日のスキンケアは大変かもしれませんが、スキンケアは肌が触れ合う大切な時間です。やさしくはなしかけてスキンケアをはかりながら、スキンケアをしてあげましょう。

花粉症

花粉症とは植物の花粉が皮膚や粘膜に接触することによって くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみなど いろいろなアレルギー症状を引き起こしている状態です。もう症状が出ている方がいらっしゃるのでは…？

花粉症を引き起こす代表的な植物

スギ：2月～4月 ヒノキ：3月～5月 カモガヤ：5月～7月 ブタクサ：8月～10月

花粉症の症状は、原因となる花粉と接触したときに現れるので、症状が出てから対策を行うのではなく、症状が出る前から予防的にケアを開始することが有効です。また、アトピー性皮膚炎や小児喘息をもつ子は、花粉症を併せもつことが多いため、特に早期からの対策が必要となります。

日常生活で気を付けること

- 花粉の飛散が多い時は、外で遊ぶなどの外出を控える
- 外に出かけるときはマスク・花粉用メガネを着用する
- 花粉情報に注意する
- 帰宅時衣服や髪をよく払ってから入室する
- うがいをして、鼻をかみ、顔をあらう
- 飛散の多い時は、窓・戸を閉めておく
- 飛散の多い季節は、ふとんや洗濯物の外干しは避ける
- 掃除を励行する。特に玄関・窓際を念入りに掃除する



令和6年度MRワクチンII期対象者

平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方です
 （就学前の1年間 = 年長さんの年度3/31までの間に接種しましょう）

