



# の・び・の・び

## 子どもの冬のスキンケア

空気が乾燥する冬は、子どもの肌も乾燥肌になりやすく、トラブルを起こしやすくなります。そのため、乾燥から肌を守るスキンケアが大切になります。

### <<<子どもの肌>>>

大人の皮ふに比べて、皮ふはうすく角質層の水分を保つ力が弱く、皮脂の量も少なく、肌は乾燥しやすい状態です。

### スキンケアのポイント 『清潔』 『保湿』

#### 『清潔』

肌をすこやかに保つために、汗などの汚れをきちんと落とすこと。こすらず洗う事がポイント。風呂上りも優しく包みこむようにふくこと。



#### 『保湿』

お風呂から上がった後5分以内の肌がほやほやのうちに全身に保湿剤をぬってあげると効果的。優しく語りかけ、スキンシップをはかりながら、肌の様子を観察してみましょう！！

※ 保湿剤がよくぬれているかの目安はティッシュをのせてはりつく程度

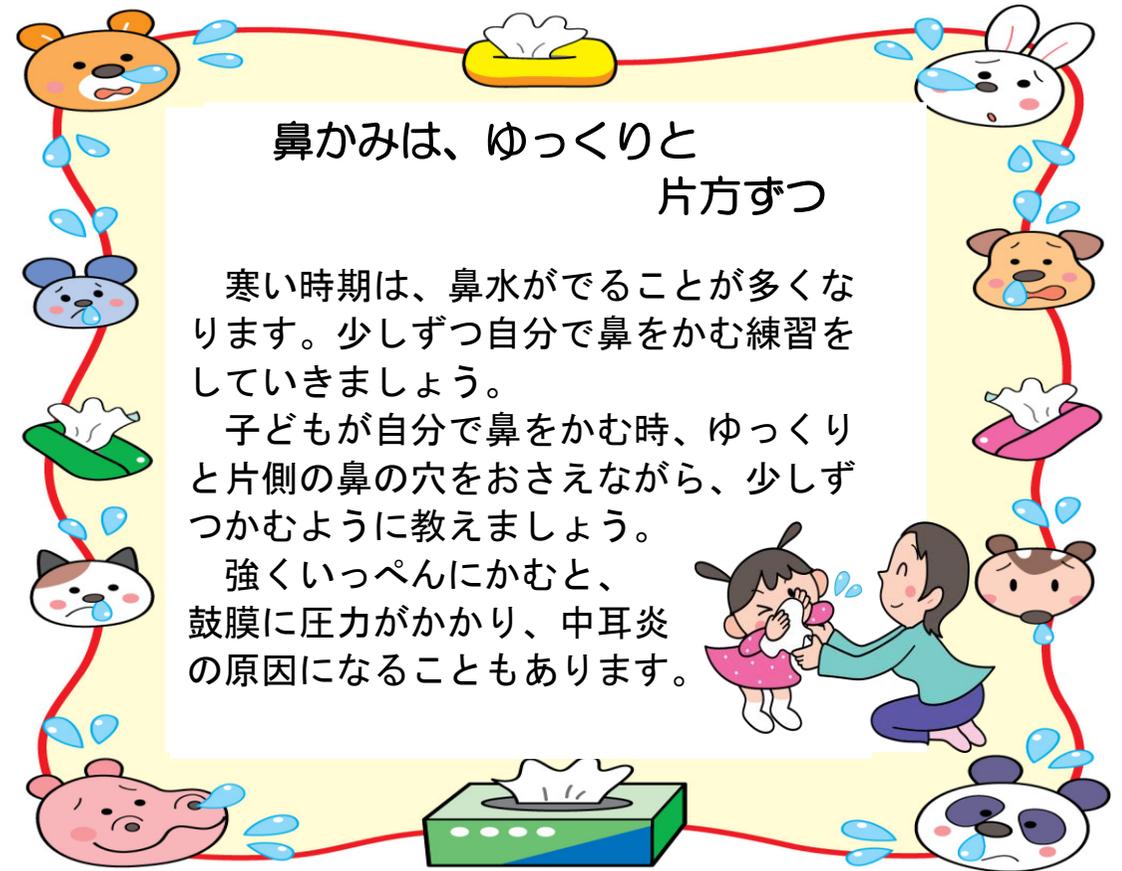


### ★★★★★ 保湿剤は何かいい？ ★★★★★

市販のもので十分ですが、「低刺激」「敏感肌用」とうたわれているものでもアレルギーが100%でないわけではないので、お子さんの肌に合ったものを見つけましょう！！

○肌が乾燥しているとか痒くなり、かきむしることがありますので特に爪が伸びていると肌を傷つけることになりやすいため、爪は短くしておきましょう。

○服の素材がゴワゴワしていたりすると、それが肌に刺激になってかゆくなりますので、肌着を身に着け、肌にやわらかい素材の服を着せてあげましょう。



### 鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

寒い時期は、鼻水がでることが多くなります。少しずつ自分で鼻をかむ練習をしていきましょう。

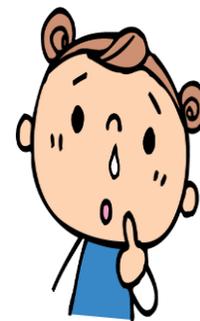
子どもが自分で鼻をかむ時、ゆっくりと片側の鼻の穴をおさえながら、少しずつかむように教えましょう。

強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。



## こどもの口臭

“子どもの口臭が「変な臭い」でちょっと心配…”



その原因に、“口呼吸”があります。口呼吸をしていると、口の中が乾燥して雑菌が増えることで口臭を発することになります。また、むし歯や歯肉炎を起こしやすくなります。

その為、口の中が乾燥しないように、口呼吸でなく、鼻呼吸すること、食べ物はよく噛んでだ液を多く出すようにすることに心がけましょう。

熱がでている、他に体調の悪い時（胃腸、鼻、気管支や肺）なども、口の中が乾燥しやすいので、まず、歯磨きで口の中をきれいすることは忘れないようにしましょう。

口の中のお掃除はインフルエンザの予防にも大変重要です



『あま市 歯と口腔健康条例は 健康づくりの基本です』