

ご存知ですか？

# 赤ちゃんのスキンケア

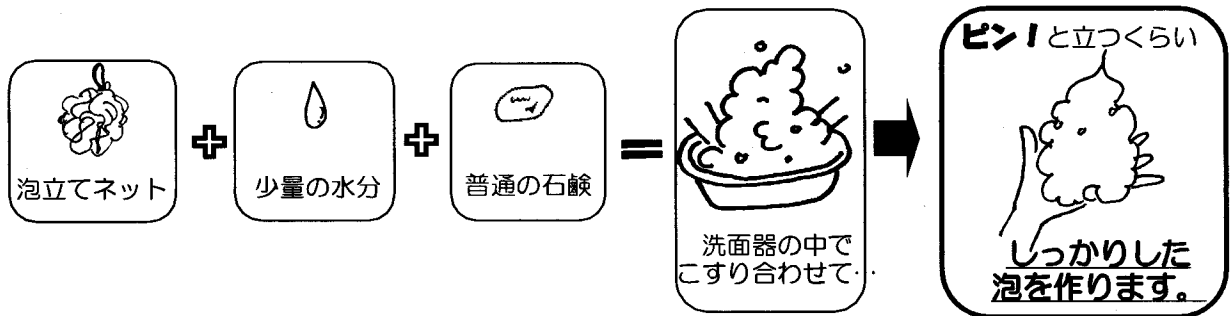
実はお母さんのスキンケアと大切なポイントが共通しています！

## ①ふわふわの泡で洗いましょう。

赤ちゃんの主な肌荒れは、汗や汚れ、ミルクのカスなどが原因で起こります。泡は汚れを皮膚の表面から浮かせて、洗い流しやすくする働きがあるのです。



### ●ふわふわの泡の作り方



### ●お母さんの手でやさしく洗いましょう。



- ・首や耳の後ろなど、皮膚が重なっている部分は入念に！
- ・すすぎはしっかりと！石鹸成分は全て洗い流しましょう。

## ②お風呂上りに、すぐ保湿しましょう。



お風呂から上がりたて、ほかほかのうちに塗りましょう。しばらく置くと、水分が蒸発してしまい、お肌のかさかさの原因になります。

## ●保湿剤はどのくらい塗るの？

～お肌がかさ付いている時の目安。～



指の第一関節くらいの量を  
チューブから出します。  
(約0.5g)



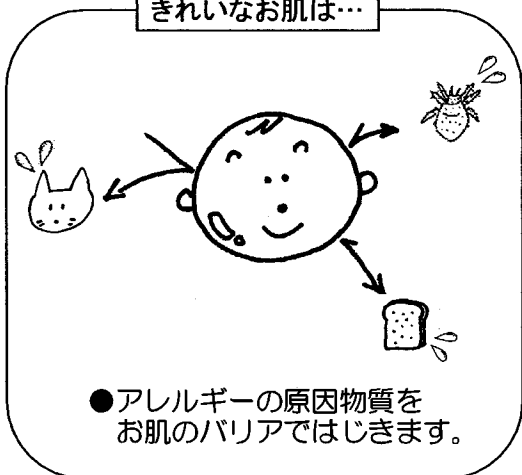
両手でこすり合わせて、  
開いた時のべたつき加減が  
適量の目安です。



このべたつき加減を目安に、  
赤ちゃんの全身に保湿剤を  
塗ってください。

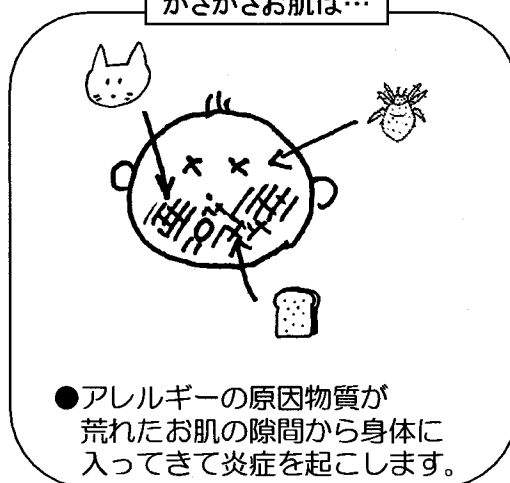
## ③健康な皮膚はアレルギーを予防します。

きれいなお肌は…



●アレルギーの原因物質を  
お肌のバリアではじきます。

かさかさお肌は…



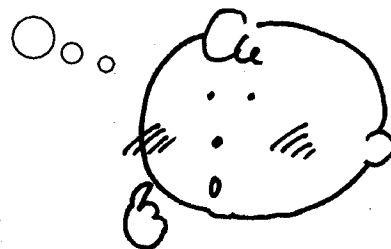
●アレルギーの原因物質が  
荒れたお肌の隙間から身体に  
入ってきて炎症を起こします。

## お知らせ

公害保健係では、ぜん息予防アレルギー相談を行なっています。

## ●こんな時、お気軽にご相談下さい。

- ・スキンケアをしてもなかなか良くならない。
- ・スキンケアの方法がよく分からない。
- ・アレルギーがあって、離乳食の進め方が分からない。
- ・住まいの環境(ダニ対策)について対処方法が知りたい。
- ・主治医はいるが、他の小児科医の話も参考にしたい。



## お問い合わせ・ご予約先

新宿区役所健康部健康政策課公害保健係

〒160-0022

東京都新宿区新宿5-18-21

新宿区役所第二分庁舎分館1階