



## 赤ちゃんの肌トラブルとスキンケア

皮膚には体温調節や、外の刺激から身体を守るなどのさまざまな役割があります。赤ちゃんの皮膚は薄く、バリア機能が未熟なため、汗や汚れ、乾燥などの刺激に敏感で肌トラブルを起こしがちです。今回は赤ちゃんの肌トラブルとスキンケアのおはなしです。

### 肌トラブル

#### ① 乳児湿疹・乳児脂漏性湿疹

乳児湿疹は赤ちゃんの顔や体にできる湿疹の総称です。皮脂分泌が盛んな1か月〜2か月ごろから多くみられます。特に多いのが乳児脂漏性湿疹で、頭皮や髪の毛の生え際、額、まゆ毛の部分にクリーム色のフケや、ベタベタしたかさぶたのようなものができます。

3か月を過ぎると軽減していくことが多いです。

#### ② あせも

あせもは赤ちゃんの頭や額、首回りや背中、わきの下、股のしわなど汗のたまりやすさによってでき、かゆみを伴うことがあります。汗腺の出口に汗や垢などがたまり、炎症を起こすことが原因です。

### 基本的なスキンケア

#### ① 肌を清潔に保つ

赤ちゃんは新陳代謝が活発で汗や垢、皮脂が多く出るため、そのままにしておくと肌トラブルの原因になります。1日1回はお風呂に入れて全身を洗いまじょう。洗剤をしっかりと泡立てしわを伸ばしながらやさしく洗い、洗剤が残らないようにしまじょう。

たくさん汗をかいたときはシャワーで流したり、湯で絞ったタオルで優しく拭いたりします。洗うすぎは必要な皮脂まで洗い流してしまつため、洗剤で洗つのは1日1回で十分です。

#### ② 保湿

肌を清潔にした後に保湿剤を塗ります。保湿剤を塗ることで

体から失われた水分や脂分を補い、潤いを保つことができます。肌が乾燥していても保湿剤を塗ることをお勧めします。肌が乾燥していても保湿剤を塗ることをお勧めします。肌が乾燥していても保湿剤を塗ることをお勧めします。

スキンケアは親子のスキンシップの時間です。「気持ちいいね」など言葉かけながら楽しくやってみまじょう。



## 地域子育て支援センター かんがるーひろば

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。子育ての相談も受け付けています。

日時 毎週火曜日～土曜日の

午前9時30分～午後3時30分

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター3階

地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先

新宮町地域子育て支援センター  
(町福祉センター内)

☎963-0134 (直)

## 12月の主なイベント

内容(※要予約)	日時など
0歳児クラブ	3日(火)午前11時～正午
誕生会	5日(木)午前11時～11時30分
お話会	6日(金)午前11時～11時20分
1歳児クラブ	10日(火)午前11時～正午
ベビーマッサージ*	19日(木)午前10時30分～11時30分
クリスマス会	21日(土)午前10時～11時30分
2、3歳児クラブ	26日(木)午前11時00分～正午

※12月のベビーマッサージは、第3木曜日に開催します。

【お知らせ】 クリスマス会ではサンタ券を購入した子どもにプレゼントがあります。サンタ券は1枚50円で、12月4日(水)から販売開始します。限定100枚です。購入は子ども1人につき1枚までです。サンタ券未購入でも親子遊びなど参加できます。

日時 毎週月曜日(祝日を除く)

午前9時30分～午後2時30分

場所 湊区公民館(湊221)

出張ひろば

ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、社協だよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。