

やさしい毎日のスキンケア

～お子さまの肌を守るための、大切なルーティン～



赤ちゃんの肌は、完璧に見えて実はとてもデリケート

見た目はもちもち



実は...

乾燥しやすい

外からの刺激を受けやすい



そのため、肌の「**バリア機能**」を守るためのお手伝いが必要なのです。

毎日の保湿は、肌を守る「やさしいベール」



保湿剤は、ただ肌を潤すだけでなく、
外の刺激からはじき返す「見えない服」のようなものです。
毎日のスキンケアで、お子さまをやさしく包み込んであげましょう。

保湿の基本となる「3つのやさしいルール」



「たっぷり塗る」

少量では効果が十分に出ません。しっかり量を使うことが大切です。



「こすらない」

すり込むのではなく、肌の上にやさしく広げるイメージで。



「毎日続ける」

調子が良くてもやめずに、毎日続けることが最大のカギです。

ルール①:どれくらい塗ればいいのか? (量の目安)

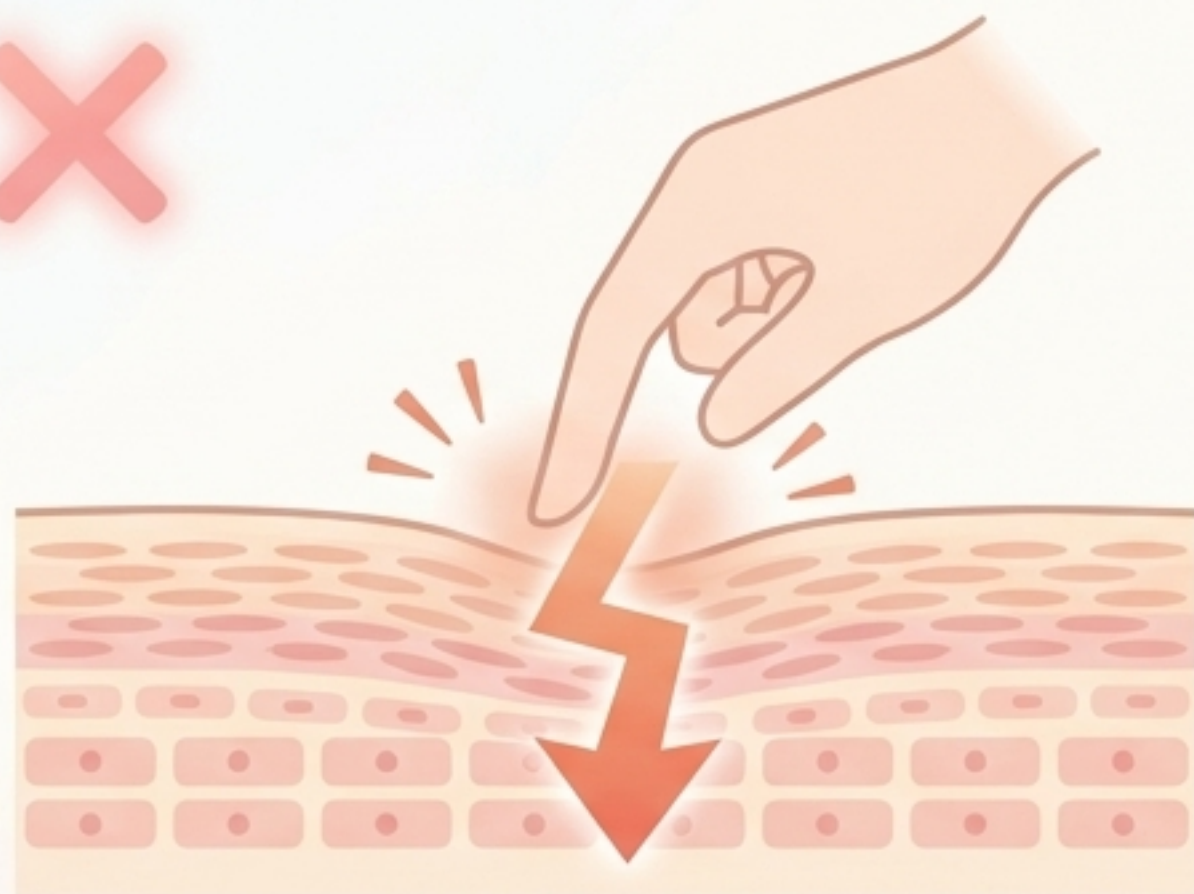


塗った部分が「軽くテカる」くらい

「ティッシュが軽くくっつく」くらい

※迷ったときは、少ないより「やや多め」が大切です。

ルール②：すり込まず、やさしく「広げる」



「指先ですり込む」

摩擦が刺激になってしまいます



「手のひらで広げる」

ムラなく、やさしいベールを作れます

いちばん大切なタイミングは「お風呂上がりすぐ」

Bath Time Clock



 5~10分以内

入浴後は乾燥がどんどん進みます。
できるだけ早く（5~10分以内）塗ってあげましょう。

1日何回塗っても大丈夫です



お風呂上がりに加えて、日中もこまめに塗ってあげることで、
バリア機能がさらに強くなります。

忘れがちな「シワ」と「くびれ」も丁寧に

首のシワ

わきの下

ひざの裏

足の付け根



この4つの場所は、とても塗り残しが多いポイントです。
シワをやさしく広げて、奥までしっかり塗ってあげましょう。

保湿剤の成分：それぞれの得意なこと



ワセリン

皮膚の保護に適しています

水分の蒸発を防ぎます。刺激がとても少ないのが特徴です。



ヘパリン類似物質

しっとりした仕上がりに

水分を保つ働きがあり、乾燥肌にとっても効果的です。

形の違い(軟膏・クリーム・ローション)の選び方

High
保護力
Low

軟膏
しっかり保護
したいときに

クリーム
バランスがよい

ローション
広範囲に塗りやすく、
夏の時期にも

Low

塗りやすさ／広範囲

High

季節や、その時のお子さまの肌の状態に合わせて使い分けましょう。

気をつけたい、よくある3つの勘違い

✖ 「ちょっとだけ塗る」



【効果が不十分になります】
たっぷり使ってバリアを
作りましょう。

✖ 「カサカサに
乾燥してから塗る」



【予防になりません】
乾燥する前に塗ることが大切です。

✖ 「肌が綺麗になったら
塗るのをやめる」



【再び悪化しやすくなります】
綺麗な状態を「キープする」ために
続けましょう。

保湿だけで良くなるタイミングは？

カサカサ肌

A

ただの乾燥

毎日の
保湿ベールを
続ける

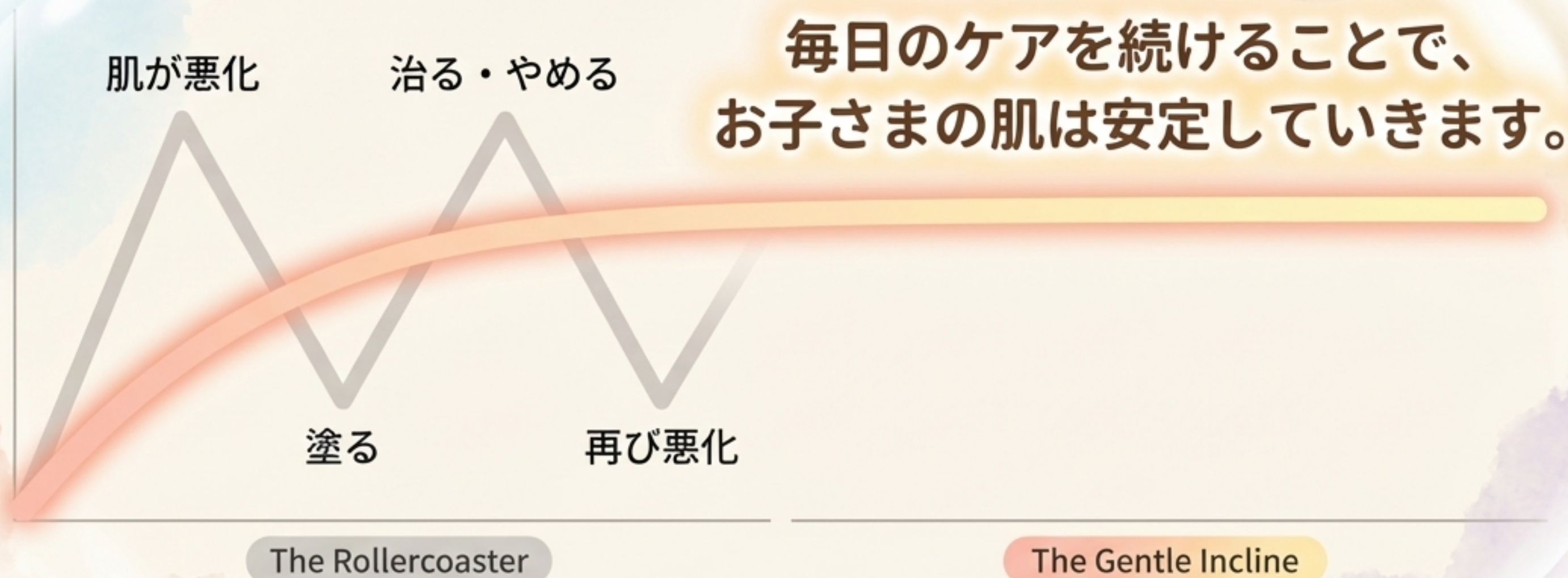
B

赤みや
かゆみがある

これは「炎症」が
起きているサインです

炎症が起きている場合は、保湿剤だけでなく外用薬(ステロイドなど)が必要です。

保湿は「治すため」ではなく「悪くしないため」



毎日の保湿は、最高の「予防」です。

迷ったときは、いつでもお気軽にご相談ください

「塗り方はこれで合っているかな？」
「量は足りているかな？」



少しでも不安がある場合は、
診察時にいつでもお声がけください。

実際の塗り方や量も、一緒に確認することができます。
大丈夫ですよ、一緒に大切なお肌を守っていきましょう。