

# はぐ♥くみしター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## 子どもの皮膚の特徴を理解して 正しいスキンケア方法を身に付けよう

赤ちゃんの皮膚は、大人の約半分の厚さしかなく、皮脂を分泌する機能が未熟なため、乾燥しやすいという特徴があります。また、新陳代謝が激しく体表面積が小さいため、汗をかきやすいです。今回は、成長とともに変化する子どもの皮膚や正しいスキンケア方法について、ご紹介します。

### ◆成長過程における皮脂の変化

時期	皮脂の変化
生後2か月～3か月頃	母親のホルモンの影響で、一時的に皮脂が過剰に分泌されやすく、頭や顔にクリーム状のかさぶたやフケ、にきびのような発疹ができることがあります。
生後3か月以降	皮脂の分泌が減少し乾燥肌になります。
10歳頃～	性ホルモンの影響で皮脂分泌が活発になり、にきびや発疹がでやすくなります。

### ◆基本的なスキンケア

#### 【毎日の洗浄で皮膚を清潔に保つ】

赤ちゃんは、首、肘、膝の裏などに汗や汚れがたまりやすく、皮膚への刺激になります。シャワーだけでは汚れが落ちにくいので、1日1回は風呂に入るのが理想的です。せっけんやシャンプーはよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。また、沐浴剤を使った場合は、最後にシャワーでよく洗い流しましょう。

#### 【保湿で乾燥を防ぐ】

入浴後の保湿は、特に浸透が良く、皮膚の乾燥予防に効果的です。保湿剤を塗る際は、ハンドマッサージをしながらむらなく塗りましょう。また、季節や肌の乾燥具合によって、保湿剤の種類を使い分けたり、回数を増やしたりしましょう。

### ◆正しい対策方法で紫外線の悪影響から皮膚を守りましょう

生後6か月頃までの赤ちゃんは、脂漏性皮膚炎などの皮膚トラブルが多く、バリア機能が弱いので、日焼け止めを塗ることは避け、ベビーカーの日よけや帽子、衣類などで直射日光を避けましょう。

生後6か月を過ぎ、30分以上直射日光に当たる外出の際には、赤ちゃん用の日焼け止めを塗るのがおすすめです。

#### 日焼け止めを選ぶ際のポイント

▽赤ちゃん用 ▽アレルギーのパッチテスト済み ▽紫外線吸収剤が入っていない ▽SPF10～SPF30でPA+～PA++

### 東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」

#### 塩分0.8グラム! さっぱり照り焼きチキン



#### 【材料(2人分)】

- 鶏もも肉…160g
- サラダ油…小さじ1
- ◎みりん…大さじ2
- ◎穀物酢…大さじ1
- ◎しょうゆ…大さじ1/2

#### 栄養価(1人分)

エネルギー…219kcal  
食塩相当量…0.8g

#### 【作り方】

- ①鶏もも肉の筋を取り、皮目をフォーク等で刺す。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして、中火で3分ほど焼く。
- ③皮目がきつね色になったら裏返し、ふたをして1分ほど焼く(鶏肉の厚みによって時間を調整)。
- ④鶏もも肉に火が通ったらふたを取り、余分な油と水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑤混ぜ合わせた◎を鶏もも肉に回しかけ、煮詰める。
- ⑥鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、器に盛り付けたら出来上がり♪

☆酢を使うことで料理の味が引き立ち、塩分控えめでもおいしく食べられます!