

新年あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。みなさんが、心身ともに健康に過ごせるように、保健室便りを通して色々な情報をお伝えしていきたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

気温が低く乾燥した日々は続いています。一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。

冬のスキンケアのポイント

子どもの肌の薄さは、大人の半分とも言われています。保湿成分である皮脂が少ないためドライスキンになりやすいのです。ドライスキンになると、皮膚のバリア機能が低下し、病原菌やアレルギーなどが侵入しやすくなります。更に乾燥の強い時期であれば肌のトラブルを起こしがちです。こまめな保湿が重要となります。

スキンケアは、皮膚の清潔と保湿のセットで行いましょう。

皮膚の清潔を保つため、丁寧に洗って皮膚の汚れや汗、病原菌や刺激物を落とします。石鹸で洗うと皮脂が失われますので、洗いっぱなしにせず、皮膚を乾燥から守るために保湿剤を塗ります。

皮膚を清潔に保つ洗い方のコツ

皮膚を洗うときには、石鹸をよく泡立てその泡で洗います。泡は皮膚の汚れを剥がします。泡は皮膚を包み込む働きとクッションとなり、摩擦による皮膚への刺激を少なくする効果もあります。逆さにしても落ちないくらいの、きめ細かいしっかりとした泡を作りましょう。また、スポンジやナイロントオルなどでゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけてしまいますので素手で洗うと良いでしょう。

外用薬や保湿剤の塗り方のコツ

入浴後皮膚を清潔にしたら、皮膚の乾燥を防ぐためにすぐに外用薬や保湿剤を塗ります。

※外用薬や保湿剤を医療機関で処方された場合には、どの部位に・どの位塗ればよいか主治医の指示に従います。指示が解りずらい場合や、指示がない場合は質問して確認しておきましょう。

「1FTU」ワン・フィンガー・チップ・ユニットという目安があります。

大人の人差し指の先から第一関節まで、口径 5 mmのチューブから軟膏や保湿剤だと、およそ 0.5 g になります。ローション剤の場合では 1 円玉の大きさで 0.5 g です。この量で大人の手の手平 2 枚分塗ることが出来ます。