

# 夏のスキンケア

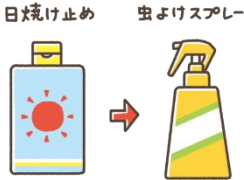
## ①夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、良い様態をキープしましょう。



## ②爪は短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因になります。爪は短く切って、角はヤスリで丸くしてあげましょう。一週間に一度は爪を見て、こまめに切ってください。



## ③日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、使用説明書をチェックし、かぶれないか少量試してから使ってください。日焼け止めと虫よけを一緒に使うときは、日焼け止めに塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので使いすぎを避けたい場合は、UVカット効果のある素材の服をはおり、肌の露出を避ける工夫も大切です。暑いからと炎天下をノースリーブですごすのは止めましょう。

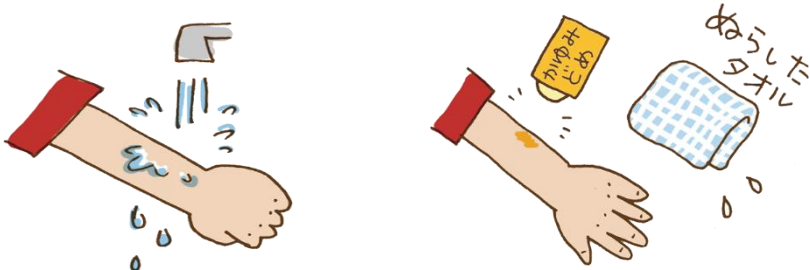
## ～蚊に刺されたとき～

子どもは大人と違って、刺されてしばらく経ってから、びっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができることもあります。掻き壊さないよう、早めに手当てをしましょう。

### ケアは？

①刺されたところを水で洗い流す

②かゆみ止めを塗ったり、濡らしたタオルで包んだ保冷剤などを当てたりしてかゆみを和らげます。腫れやすいお子さんは皮膚科を受診し塗り薬を出してもらいましょう。



### 「とびひ」に注意！

虫刺されや湿疹などを引っかくと、傷口から細菌が感染し膿をもったような水疱ができ「とびひ」になります。なるべく掻かないように気をつけましょう！