

# 2月の保健だより

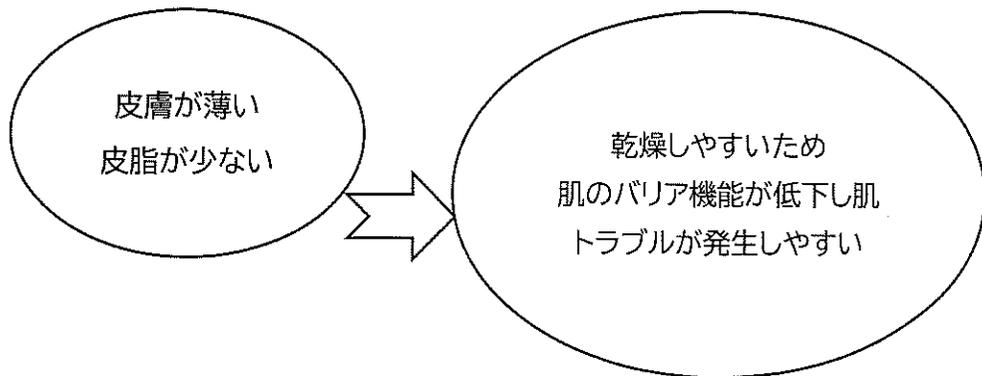


発行日 2026・1・31

発行責任者 関口 若栄

暦の上では立春で春を迎えますが、まだまだ冬の寒さは続き空気も乾燥しています。特に空気の乾燥がピークを迎える2月は角質層のバリア機能が弱まる時期といわれています。そこで今回は、子どものスキンケアについてお話をさせていただきます。

## 〈大人と子どもの皮膚の違い〉



## 〈子どものスキンケア〉

### ※洗う（清潔にする）

- ・方法：泡立てたベビーソープをガーゼや手で優しく洗い、ゴシゴシと擦らないようにしましょう。
- また、体を洗うときは関節部位（首や指の関節、脇の下、肘、膝、お尻の下など）はしっかり伸ばして洗いましょう。

### ※保湿する

- ・タイミング：入浴後すぐ（15分以内が目安）、朝やお出かけ前など朝と夜の保湿を心がけましょう。
- ・量：肌全体がしっとりする程度にたっぷり塗りましょう。
- ・塗り方：手のひらで優しく広げ、こすらないよう注意しましょう。

### ※守る（紫外線対策）

- ・対策：子ども用日焼け止め、帽子、日傘、長袖など活用しましょう。

“皮脳同根”ということばを知っていますか

実は、皮膚と脳は“外胚葉”と呼ばれる同じ細胞集団から枝分かれしてできるので、皮膚は「第3の脳」とも呼ばれています。密接につながっており、互いに影響を与え合っているそうです。

皮膚（肌）への刺激もそのまま脳に伝わり影響するため、スキンケアは脳の発達に強く影響するといわれています。

スキンケアはそんな大切なスキンシップの1つなのです。