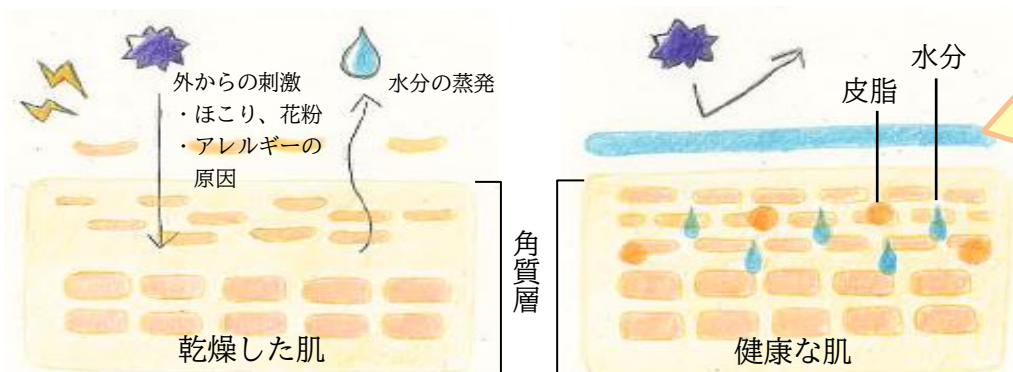




グッと冷えてきましたね。寒さが増し、乾燥が気になる季節になってきました。空気の乾燥は肌トラブルや、かぜ等の感染症にかかりやすくなるトラブルも引き起こします。そこで今回は、子どもさんのお肌を守る保湿についてお話します。

## 冬は特に大事！ぷるっぷる保湿

お肌の大切な役割の一つとして、体を守る「バリア機能」があります。子どもの皮膚は大人の半分しかないほど薄く、皮脂分泌も少ないため、乾燥や刺激に弱いことが特徴です。乾燥したお肌はバリア機能がさらに落ち、感染症やアレルギーの原因になる物質が入りやすくなります。日々の保湿をしっかりと行うことで、バリア機能の整ったお肌を目指すことができます。



ここに保湿！  
どうして保湿？

保湿剤には、お肌の水分が逃げないように表面に“ふた”をしたり、お肌に水分を与える役割があります

潤いがなくなると皮膚表面の細胞をつなぎとめる力が弱くなり、さらに水分が逃げやすくなる。すきまから外の刺激が入り込みやすくなる。

水分が保たれているお肌はバリア機能が働き、外からの刺激を跳ね返す力がある。

参考：第一三共ヘルスケア「くすりと健康の情報局」  
イラスト参考：温泉化粧品別府ゆーらぼ公式サイト

スキンケアは親子のスキンシップにもなります♪ 愛情ホルモンとも言われる“オキシトシン”が分泌され、親子の愛情を深めるチャンスです



## 保湿剤の選び方は季節と好みに合わせて

「保湿剤はどれを選んだら良いの？」との声を聞きます。

下記は、保湿剤のそれぞれの特徴です。冬はお肌を覆う効果があるもの、夏はさっぱりとした使用感の良いものが適しています。また、子どもの嫌がらないものを選ぶことも重要です。親子で年間を通して保湿し、ぷるっぷるお肌を目指しましょう♪

### おすすめの時期

	フォーム	伸びや広がりが良く、広範囲に塗り広げやすい。使用感が良い。	春	夏	秋	
	ローション	よく伸びる。塗ったあと水分が蒸発し冷却感がある。薬の持続時間が短いという欠点がある。	春	夏	秋	
	クリーム	べたつきが少なく使用感がよい。皮膚がかさかさしている所や、汗が多く出る所にぴったり。	春	夏	秋	冬
	軟こう	保湿作用に優れている。薬の持続時間が長く、お肌への刺激が弱い。べたつく、洗い流しにくい事が欠点。			秋	冬