

冬の肌は乾燥しがち… 家庭でできる **スキンケア**



冬は、顔や手が乾燥した外気にふれるため、乾燥肌になりやすくなります。
気温が低く、汗をかきにくいことも乾燥肌になる一因です。
家庭でできるスキンケアを試してみたいかがですか？



【基本のスキンケア】

毎日お風呂に入り、身体を清潔に保ちましょう。肌を刺激する素材の肌着や洋服は避けましょう。



【カサカサ予防に保湿ケア】

肌が乾燥してカサカサしたり、赤くなったりした場合は保湿クリームを塗って、こまめにケアしましょう。



【肌の乾燥を防ぐために】

冬は暖房を使うことで、湿度が低くなり乾燥します。室内の湿度を50%以上にするだけでも肌の乾燥を和らげることができます。

【爪のチェックも忘れずに♡】

かゆがってかきむしってしまうと傷口から雑菌が入り悪化してしまう場合もあるので、爪はこまめに切りましょう。

〈入浴時の乾燥対策〉

★お湯の温度★

お湯の温度はぬるめ（38～40℃）がベスト

★洗い方★

石けんはしっかり泡立て、なでるようにやさしく洗いましょう。すすぎはしっかりと！

★入浴後は保湿ケアを★

入浴後は急激に乾燥が進みます。流れてしまった水分や脂分を補うために、なるべく早めに保湿をするとよいでしょう。

保湿剤など塗るときは、大人の手をこすって温め、手のひらによくなじませ、肌を強くこすらないようにやさしく塗ってあげましょう。

最近の部屋は暖かく、湯冷めの心配はあまりないので、入浴は体の清潔を保つためと考えて、長湯をする必要はないそうです。

*乾燥が進むと、皮膚表面が小さくひび割れたり、衣類の摩擦や刺激に敏感になったりしてかゆみが生じます。皮膚をかき壊して傷になっている場合やかゆみが強い場合は、自己判断せずにかかりつけ医を受診しましょう。

