

スキンケアのポイント

1. 洗い方

- ① しっかり泡立てて、たっぷりの泡で手のひらを使ってやさしく洗いましょう。

Point 1 めるめのお湯でしっかり洗い流すこと!!

Point 2 皮膚のしわを伸ばして!!

- ② 体を拭くときは、こすらず押さえ拭きがよいです。
※お母さんの洗顔と一緒に、**摩擦しない**ように!!

<せっけん選びの point>

- ・弱酸性(ビオレやミノンなど)のもの・添加物が少ないものを。
- ・アルカリ性(ダブなど)は洗浄力あるが、肌に負担をかけるので避けた方がよい

2. 汗をかいたとき

- ① 汗を拭くときはこすらないように。

Point→ 摩擦は NG、ポンポンとおさえて吸い取るように。

- ② 流せるときは洗い流すのが良い。

※汗をかくこと自体は良いことです。

汗をそのままにしておくことを避けましょう。



3. 保湿剤・軟膏の塗り方

毎日、塗り続けることが大切!!

① 『入浴後すぐ』 がよい！

Point→ 5～10 分以内に塗ると肌の水分が残っているので
保湿効果が高まる。

② 皮膚が乾燥していると(特に朝)保湿剤が吸収しにくいので、 霧吹きや温タオルで湿らせると保湿効果 UP します。

③ 症状ある部位よりひとまわり大きめに塗りましょう。

<塗り方のポイント>

1. 保湿剤をトントンと…と肌にのせる
- 2 .パタパタと肌になじませる
3. こすらない!皮膚の繊維にそって(横方向)
4. ティッシュがひっつくくらいべったりと!!

4. その他気をつけるとよいこと

① 入浴時のお湯の温度は、**38～40℃**くらいで。

※42℃以上で皮膚のかゆみが増えることがあります。

② 寝るときは**長ズボン**がおすすめです。

※掻いた時の皮膚の保護のためです。

