

キレイに洗って、皮膚を清潔にしよう

準備

お風呂やシャワーの温度は、
あつすぎない 38 ~ 40°C に設定
(お湯が熱いと、かゆみが生じやすくなります)

お子さんが
上手に洗えたら
たくさん
褒めてくださいね。

洗う

- たっぷりの泡で
- 素手で、手のひら全体で洗う
- シワをのばす

シワのある場所



外側を洗う時：曲げる
内側を洗う時：のばす

シワののばし方



ひじ・ひざ

上を向かせる



くび
腰・おしり
前かがみ
(うまとびの姿勢)

流す

- 泡は十分に洗い流す
- はえぎわ、耳、わきの下など、泡が残りやすい部分も
しっかり洗い流しましょう

良い例

しっかり泡立てた状態

悪い例

洗浄料を直接皮膚に
こすりつける

ナイロンタオルで
ごしごし洗う

保湿剤 軟膏の塗りかた

- 皮膚に「ちょん、ちょん」とたっぷり均等においてから、
やさしく手のひらで塗り広げます。

皮膚にすりこまないように注意しましょう。

- 関節やシワの部分はのばして、皮膚のシワに沿って塗り広げます。
塗り広げる方向は、だいたいからだの横方向です。

- ティッシュが貼り付くか皮膚に光沢が出るくらいが、
ちょうど良い量の目安です。

- 頭にローションを塗るときは、分け目を作つて
直接お薬を地肌にのせ、指の腹でなじませていきます。

お薬の場合も、塗り方のポイントは同じです。

使用量の目安

ソフト軟膏・クリーム(チューブ)



成人の人差し指の先端から
遠位指節間関節の長さまで
出した量を1FTU(ワインガーティップユニット)
と言い、約0.5gに相当します¹⁾²⁾。

ソフト軟膏 クリーム (ビン)



成人の人差し指の先端から
遠位指節間関節の1/2の
長さまでくった量が
約0.5gに相当します³⁾。
ヒルドイド[®]100g瓶専用計量
スプーンは、スプーン両端すり
切りで、約0.5g(1FTU相当)と
約1.5g(3FTU相当)を量り取る
ことができます。

1FTU(約0.5g)で
成人の手のひら
約2枚分の面積に
塗れます。



ローション



1円玉大が約0.5gに相当します²⁾。

フォーム



製品のキャップ大の大きさに噴出した量が
約1gに相当します⁴⁾。

約1gで成人の手のひら
約4枚分の面積に
塗れます。



Step 1 きれいに洗う

1 頭をヘアシャンプーで洗う



ベビーヘアシャンプー^{（頭髪用泡状洗浄料）}



たっぷりの泡を手に取り、指の腹でしっかり洗いましょう。

頭頂部のベコベコした部分も怖がらず、指の腹を使ってしっかり洗いましょう。

すすぎはシャワーかけ湯で。羊水の中にいた赤ちゃんは、顔に水がかからても大丈夫。耳をふさぐ必要もありません。

ガーゼは使わずに手でやさしく洗ってね。

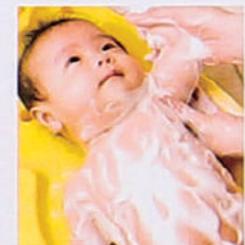
2 顔と体を洗う



ベビーフルボディシャンプー^{（顔・体用泡状洗浄料）}

全身シャンプーを手のひらにたっぷり取りやさしく洗いましょう。

首・脇の下



汗がたまりやすい首や脇の下はシワをのばして奥までしっかりと洗いましょう。

おなか・背中



おなかや背中は手のひら全体を使ってやさしくなでるように。

顔・すすぎ



泡をたっぷりつけてやさしく洗い、ソフトな水圧のシャワーでしっかりとすいでください。

3 タオルで全身の水分を拭き取る



体や首のくびれ部分や耳の裏、手足の指なども、きちんと押し広げて水分を吸い取りましょう。



拭くときは…

やわらかい感触のタオルで水分を押さえるようにやさしく押し拭きしてください。

Point

- ✓ 洗浄料をつかって洗うのは1日1回!
- ✓ 手を使ってたっぷりの泡で洗いましょう!
- ✓ 湯温38~39°Cのシャワーかけ湯で!

Step 2 たっぷりうるおす

ベビーミルキーローションをたっぷり手のひらに取り、やさしく塗りのばしましょう。

1 お顔の保湿

ほほ



手のひらに均一に広げ、顔全体を包み込むようにやさしく塗りましょう。

目まわり



乾燥しやすい目の下は親指の腹で中心から外に向かって塗ります。

口まわり



乾燥しやすい口まわりは、指の腹でくるくるのばして、重ね塗りを。

耳のつけ根



ちょっとした刺激でも傷つきやすい耳のつけ根もしっかりと保湿。

首



あせもができやすい首も忘れない。シワをよくのばして保湿剤を塗りましょう。

2 体の保湿

むね・おなか・背中・おしり



500円玉大のベビーミルキーローションを手に取り、胸からおなかに向かって一方にすっとやさしくのばします。首からおしりにかけても同様に。トラブルを起こしやすいおしりも、しっかりと保湿を。

手・腕・脚



腕や脚は、つけ根から指先に向かって。手の甲や指の関節、手のひらも忘れない。爪の先まで1本ずつ塗りこみましょう。わきの下、指の股、股や足首のくびれもしっかりと広げて塗りましょう。

授乳後やお口まわりに

よだれや涙を拭いたら、ベビーミルキーローションまたはベビーミルキークリームを塗ってください。

汗をかいたら

汗をぬれたおしごりで押し拭き、その後ベビーミルキーローションまたはベビーミルキークリームを塗ってください。

★特に乾燥が気になるときは、ベビーミルキークリームを重ね塗りましょう。



こんなときも保湿しよう!

check! 赤ちゃんの沐浴＆スキンケアを動画でチェック!

