わくわくひろば
もあ通信

２０２５年７月１日発行

子育てお役立て情報　　『　夏のスキンケア　』

そろそろ本格的な夏がやってきます。赤ちゃんたちはとても汗かきです。汗には体温を調節する大切な役割があり、子どもの頃に汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまいます。たくさん身体を動かし、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。そして夏を元気にすごしましょう。

夏のスキンケア、ここをチェック

①　夏こそ保湿！

夏は湿度が高く、汗でしっとりとするため、肌が乾燥しにくい時期です。カサカサしていないので保湿ケアがおろそかになりがちですが、夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌をつくります。

②　ツメは短く切りましょう！

虫刺されなどかきむしって皮膚を傷つけると細菌が皮膚に感染してとびひの原因になります。ツメは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。

③日光に当たり過ぎないように！

強い日差しは体力を奪います。帽子や、日傘、ベビーカーのサンシェードなどで日差しを遮るようにしましょう。

④　日焼け止めを使うときは！

日焼け止めは、spfの数値が高く、PAの＋（プラス）の数が多いほど紫外線防止の効果が強いのですが、その分肌にかかる負担も大きくなります。「赤ちゃん用」と書かれているものやマイルドなものがいいでしょう。後は洗い流すことも大切です。

⑤　虫よけを使う時は！

虫よけ成分や濃度によっては、使用できない月齢や年齢が決まっていたり、1日に使える回数が制限されていたりします。必ず使用説明書をチェックしましょう。

スプレータイプの虫よけは手軽ですが、小さな子どもに使うと、虫よけ成分を吸い込んでしまうことがあります。ジェルやクリームなど、肌に塗るタイプのほうが安心です。

こまめな水分補給を！！

【　0～4ヶ月ごろから　】

★母乳やミルクで水分補給をしましょう。

【　5～6ヶ月ごろから　】

★授乳以外の水分補給を徐々に始めましょう。

湯さましや薄めた麦茶をスプーンで少しずつ飲ませて、マグで飲む習慣を付けられ　るようにしましょう。

【　7か月ごろから】

★こまめな水分補給をしましょう。

お散歩やお風呂以外にも,ねんねから起きたとき、泣いた後など,のどの乾く前のタイミングで、あげましょう。母乳直前の水分補給は母乳やミルクの飲みが悪くなるのでさけましょう。