

気持ちの良い1日の過ごし方

～乾燥・肌ケアについて～

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や、洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性の良いものを選びましょう。特に乳幼児は冬場だけでなく、一年を通したスキンケアが欠かせません。

【肌ケアについて】

“洗う・塗る”をセットで考えることが大切。洗い方・塗り方は効果的に！

まずは石鹸できれいに汚れを落とす！

▽洗う時のポイント

1. よく泡立てる

逆さにしても落ちないくらい、しっかりしたきめ細かい泡

たくさんの泡で洗う

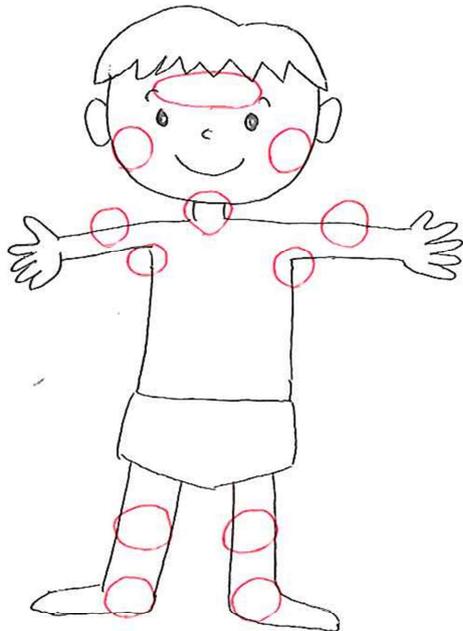
2. シワは伸ばして洗う・手で洗う

3. 最後はよくすすぐ

すすぎ残しがあると肌荒れの原因になります

固形石鹸を使う場合は特に注意が必要！

石鹸カスが残りやすいです。



クリームを塗る時は
こんな所に気をつけよう！

手の甲

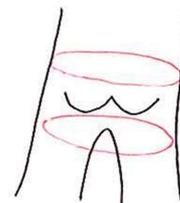
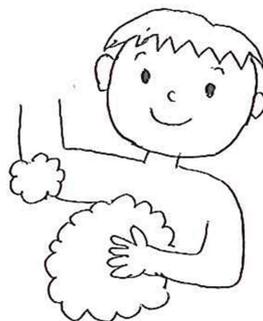


ひじの内側



ひじの外側

わきの下



腰、おしりの下

おしり

きれいに洗った後はしっかり塗る！

洗う時同様、シワは伸ばして塗ります。

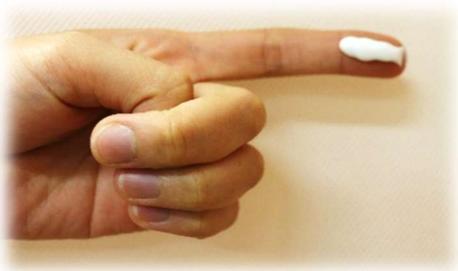
また、塗り込むのではなく、まんべんなく覆われるように塗ります。

塗る量は、どれくらいでしょうか？

大人の人差し指の一節分が 0.5 グラム

=

大人の両手のひらの面積



=



【肌に良いと言われる食材】

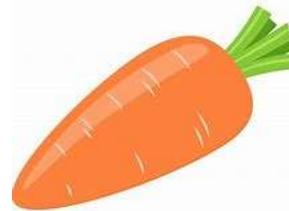
1. ブロッコリー

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンB6、鉄分が含まれている、乾燥肌の改善に適した食べ物です。



2. ニンジン

ビタミンAを豊富に含んでいる、お肌の乾燥を防ぎ、潤いを与えてくれる食べ物です。

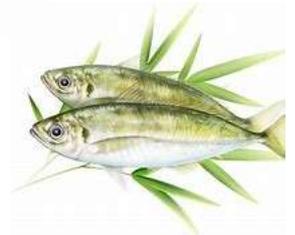


3. しじみ、かつお、ひじき、小松菜

鉄分が豊富に含まれます。

4. いわしやあじ、さばなど青背の魚

たんぱく質・ビタミンAが豊富に含まれます。



5. 納豆

たんぱく質、ビタミンE、ビタミンB2、ビタミンB6、鉄分が含まれています。乾燥肌に良い食べ物としてかなり優秀です。

ぜひ、今日の食事から取り入れてみてください！

そよかぜ保育園