



2月3日は節分です。みんなが健康で幸せに過ごせるように邪気払いをする日です。鬼は外、福は内と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

* 恵方とは年神様がいらっしゃる方角だそうです。今年は東北東です！

* 鬼とは人間の心にある煩惱の象徴とされています。

仏教で瞑想時に邪魔をする5つの人間の煩惱＝五蓋（ごがい）を節分では5色の鬼にたとえているようです。



子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



赤鬼は強い欲望を意味するそうです。

青鬼は悪意や憎しみや怒りを意味するそうです。

黄鬼（白鬼）は心の動揺や後悔を意味するそうです。

緑鬼は倦怠・眠気・不健康を意味するそうです。

黒鬼は卑しい気持ちを意味するそうです。

0.1.2歳の肌は……

汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

しっとりからかさかさに

刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの肌を守りましょう



アトピー性皮膚炎

冬土場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することも。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です！

ケア

- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える

