



乾燥してくるこれからの季節、肌のトラブルが目立ってきます。肌のトラブルは痒みを伴うことが多く、イライラの原因や掻き過ぎて傷つけたり、悪化し伝染性膿痂疹（とびひ）になることもあります。肌トラブルは病気の1つです。原因を知ることや早めのケアでピチピチ、モチモチのお肌を保ちましょう！



皮膚について

皮膚は人のカラダ全体を包む臓器の1つです。外側から表皮、真皮、皮下組織という3層の構造から成っています。

表皮

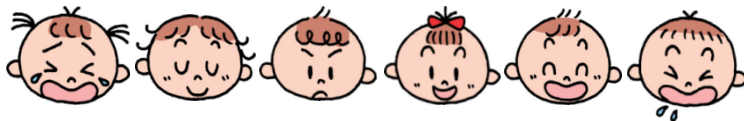
肌のもっとも表面（外側）にあり、保湿機能と外部刺激や異物の侵入を防ぐバリア機能があります。

真皮

表皮と皮下組織の間にあり、コラーゲンとヒアルロン酸などに満たされ、肌の弾力を保つ働きがあります。皮脂腺、汗腺、血管、神経が通っています。

皮下組織

皮下脂肪という言葉があるように、大部分が脂肪です。断熱・保温機能と衝撃吸収といったクッション機能があります。



入浴

肌についた汗や皮脂、ホコリ、汚れなど今日の汚れは今日のうちに！毎日お風呂に入って、きれいにしましょう。

カサカサお肌には保湿が一番！

カサカサになった肌はバリア機能が低下してしまいます。保湿クリームを塗ってスベスベなお肌を目指しましょう。

*入浴直後に塗るのが効果的だそうです

UV（紫外線）対策

骨の形成にビタミンDが必要不可欠です。肌は日光を浴びてビタミンDを生合成します。しかし、紫外線が与える悪影響にも注意が必要です。

*外遊びの時は帽子をかぶる、時間を決めるなどの対策をしましょう

成人の皮膚の厚さは、表皮は0.2mm、真皮は2mmととても薄い膜です。*手のひら、足の裏など場所により厚さは違います

皮膚は常に太陽光、気温、湿度、ホコリや汚れなどにさらされています。こうした外界の影響からカラダを守っています。

成人の皮膚の重さは約4kgだそうです。

成人の皮膚の総表面積は約1.6㎡だそうです。



皮膚はPH4.5~6.0と弱酸性に保たれ、酸に弱い細菌やカビなどの増殖を制御します。

他にも「皮脂や汗を分泌して老廃物を排出する分泌・排出機能」「表皮や毛穴を通して薬剤などを吸収する経皮吸収機能」「体温を一定に保つ調節機能」「触、圧、痛、冷などの刺激を脳に伝える感覚機能」「からだを守る免疫機能」などがあります。

皮脂腺から分泌される皮脂と汗が混ざり合い（乳化）肌を包む皮脂膜となってお肌の保湿と保護をする天然のクリームの役割を果たします。

子どもとマスク

新型コロナウイルス感染の流行に伴い、マスクの着用が義務付けられているような状況です。しかし、子どものマスクについては色々な意見があり、保育園でも検討してきました。鼻から顎までを包み込むようにマスクを密着し続けることができればいいのですが、正しいマスクの着用が難しい年齢です。当園では「園児のマスク着用を強制しない」ことになりました。また、咳が出ている場合は可能な限り自宅安静をお願いしたいと思っています。当園を利用しているみんなのために、ご協力をお願いいたします。

