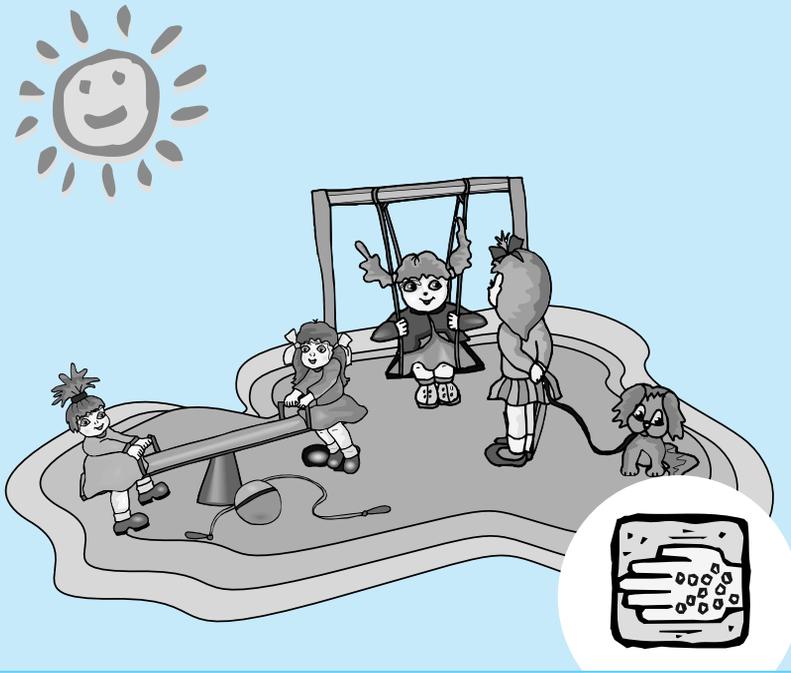


## 여름철 어린이 피부관리



아이들이 밖에서 활동하는 시간이 많아지는 계절이 되면서, 자외선의 과다 노출로 아이들의 피부가 상하게 되는 경우가 많다. 따라서 가정에서는 여름철 아이들의 피부관리에 각별히 신경써야 할 것이다.

- 아이들이 야외활동을 할 때에는 반드시 챙이 넓은 모자를 쓰도록 한다.
- 바람이 잘 통하는 긴소매 옷을 입혀 자외선으로부터 보호한다.
- 어린이용 자외선 차단제를 골고루 발라준다.
- 목욕을 할 때 너무 뜨거운 물을 사용하면 목욕 후 피부로의 수분손실을 유발시키므로 미지근한 물로 목욕하도록 사용한다.
- 목욕시 비누는 알칼리성보다 산성비누를 사용하고 때를 심하게 밀기보다는 그냥 헹구는 듯한 기분으로 하며, 목욕후에는 바디오일이나 로션 등을 발라준다.
- 짝끼는 옷은 피부를 자극하기 때문에 가급적 피하는 것이 좋다.
- 속옷은 면제품을 이용하고 세탁을 할때도 잘 헹구어준다.
- 야외에서 돌아오면 바로 세안하여 먼지와 꽃가루를 제거한다.
- 가능하면 햇빛이 강한 오전10시부터 오후2시 사이의 야외활동은 자제한다. 