

## 겨울철, 아이들의 피부를 지켜주세요

쌀쌀하고 건조한 바람이 불어오는 계절, 겨울입니다. 겨울철에는 피부가 쉽게 건조해지고 까칠해지기 마련이지요. 특히 아이들은 성인보다 수분 함량과 피지 분비량이 적기 때문에 더 쉽게 피부가 손상될 수 있습니다. 겨울철 우리 아이들의 피부 건강을 지켜주는 방법에 대해 알아보입니다.

### 1. 목욕은 일주일에 2~3번만 하기

목욕을 하고나면 피부가 쉽게 거칠어집니다. 또한 화학제품인 비누가 아이 몸에 닿는 것도 좋지 않은 영향을 미치지요. 그러니 너무 자주 목욕을 시키지 않도록 하며, 목욕할 때도 짧은 시간에 마칠 수 있게 도와주세요.

### 2. 목욕 후 오일, 로션 바르기

목욕이 끝나면 꼭 베이비오일이나 로션을 온몸에 발라주세요. 오일과 로션을 몸에 물기가 조금 남아있는 상태에서 발라주는 것이 좋습니다.

### 3. 적절한 온도와 습도 유지하기

겨울철에는 환기를 자주 하지 않고, 실내 난방을 틀기 때문에 공기가 건조할 수 밖에 없습니다. 피부 건강을 위해서는 온도와 습도 조절이 꼭 필요합니다. 실내 온도는 20~22도, 습도는 50~60%를 유지하고, 환기를 자주 시켜주세요. 또한 가습기 이용, 식물 기르기 등은 실내가 너무 건조해지지 않도록 도와줍니다.

### 4. 친환경 소재 옷 입기

아이 피부에 직접 닿는 옷과 이불은 친환경 소재를 사용하는 것이 좋습니다. 가급적 모직이나 나일론 소재는 피해주시고, 빨래할 때도 화학 제품인 세제가 충분히 씻겨나갈 수 있도록 합니다.

2020년 12월 14일



공립  
단설

전주새솔유치원장