

# 保湿剤をぬろう

## 保湿剤のぬり方

### 使用量の目安

軟膏・クリームは、人差し指の先から第一関節まで出した量、ローションは1円玉大の量が約0.5gです。この量で、大人の手のひら2枚分の広さにぬることができます。

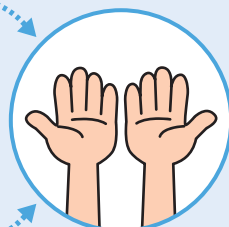
#### ポイント

保湿剤は、必要な量を十分にぬらなければ効果が得られません。少量を薄くのぼすのではなく、少し多いと感じる程度にぬるのがよいでしょう。

軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで



ローションは1円玉大で



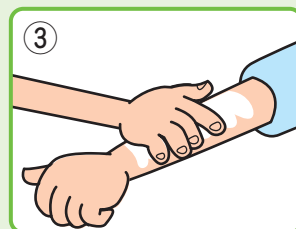
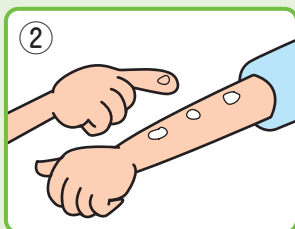
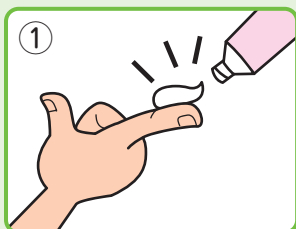
大人の手のひら2枚分の広さにぬれる

### ぬり方と注意点

- ① 手を清潔にして、保湿剤を手に取ります。
- ② 症状があるところだけではなく、より広い範囲に保湿剤を点在させます。
- ③ 指先ではなく、手のひらでやさしく丁寧に、広い範囲にぬります。
- ④ 体を洗うときに、ぬっていた保湿剤がまだ残っているように感じられても、無理に洗い流す必要はありません。
- ⑤ 1日にぬる回数が多いほうがよいですが、医師の指示に従いましょう。

#### ポイント

入浴した後、すぐにぬるのがよいでしょう。



保湿剤をぬって、赤くなったり、かゆくなったりした場合は、医師または薬剤師に相談しましょう。

きちんと、おくすりをぬれたかな？

ぬれた日は①～⑦の順に毎日1つずつ色をぬっていきましょう。

1週間で絵が完成するよ。

**Q** どんな動物がいるかな？

