



ほけんだより 7月



こども園めばえ

汗には体温を調節する大切な役割があり、子どもの頃に汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまう。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

① お風呂でよく洗い流しましょう

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できない時は、濡らしたタオルで拭き取るといいでしょう。



② 夏でも忘れず保湿しましょう

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

③ 寝汗もなるべく取ってあげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。寝る前に、背中とパジャマの間にタオルを挟んでおき、後でそっと拭いてあげるとよいでしょう。



あせもがしやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首・背中や胸
 - ・腰～おしり ・肘の内側、膝の裏など
- 汗をかきやすいところ、溜まりやすいところにできます。

虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかなり腫れます。肌をチェックして、かゆみがある所は冷やしてあげましょう。

水遊びが始まります

子どもたちが大好きな夏がやってきました！ 園では、気温・水温・暑さ指数などを見ながら、安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いします。



お休みの日の水遊びは、ここに注意！

必ず大人が付き添って



水深が浅い水でも溺れる危険があるので、必ず大人が付き添って見守りましょう。

気温をチェック

暑い日は水遊び！と考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまう。気温や暑さ指数をチェックして、暑すぎる日は注意しましょう。



子どもの日焼け、上手に防ぎましょう

日焼け止めの使いすぎはかえって肌に負担をかけてしまいます。むやみに強いものを使うのではなく、状況によって上手に使い分けましょう。また、最初に少し肌に塗って見て、合うかどうかを確かめましょう。

① 「塗りっぱなし」にしない

日焼け止めは汗を拭いたり肌をこすったりすると取れてしまうため、2～3時間を目安に塗りなおし、帰ったら早めに洗い流しましょう。

② 時間帯に注意！

紫外線は午前10時～午後2時が最も強くなります。日焼けを防ぐには、「太陽が高い時間帯」と「夏の初めのレジャー」は特に注意しましょう。

