



ほけんだより 7月



平成30年7月2日
青梅みどり第二保育園

いよいよ夏本番！暑さの中でも子どもたちは元気いっぱい過ごしています。プール遊びも始まります。七夕の短冊に、「プール遊びがたくさんできますように」って書いた子いるかな。6月は、乳児クラスで発熱でお休みする子がたくさんいました。今のところ、感染症流行の情報はありません。元気に遊んで、しっかり食べて、そしてしっかり眠って暑い夏を乗り切っていきましょう。

夏のスキンケア



7月の保健行事

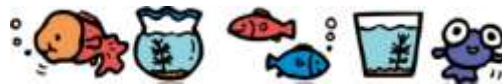
3日 乳児体測

4日 乳児健診

これからの時期は、あせもなど皮膚のトラブルが多くなります。アトピー性皮膚炎も夏に悪化しやすいとされています。汗をかくと皮膚の状態が悪化するため、こまめにスキンケアをして皮膚を清潔にしましょう。

<スキンケアのポイント>

- ① 汗をかいたらシャワーを浴びましょう。外出していてシャワーができないときは、ぬれタオルやスキンケアシートなどで拭くだけでもOK。
- ② 皮膚が汚れたら石鹸を使って洗いましょう。スポンジやタオルでゴシゴシはやめて、逆さにしても落ちない程度の泡で手でもむように洗いましょう。関節やお尻のしわも伸ばして！ただし、頭は石鹸かすが残りやすいのでシャンプーを使いましょう。
- ③ 洗ったら、5分以内に保湿しましょう。皮膚炎などで軟膏を処方されているお子さんは、十分に保湿した皮膚の上から軟膏を塗りましょう。
- ④ 日焼け止めや、虫よけスプレーを使う時は、保湿剤→日焼け止め→虫よけの順番です。
- ⑤ 子どもは汗かきなので、常に大人より1枚薄着です。夜、暑くて眠れないときはクーラーを上手に使いましょう。
- ⑥ プールや海で泳いだ後は、シャワーを浴びて塩素や塩を落としましょう。



先日、プールのお知らせをお配りしました。プールは、心と体を鍛える良い機会ですが、思った以上に体力を消耗し、疲れやすくなります。これからは、プール熱やヘルパンギーナなど夏風邪が流行しやすくなります。プールを介して大流行することもありますので、朝の健康チェックをしっかり行ったうえで入って大丈夫か判断してください。ただでさえ朝は忙しくて大変だとは思いますが、ご協力よろしくお願ひします。

