



保健だより

令和3年7月26日(月)
若松保育園

本格的な夏がやって来ました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう！

7月の感染症状況

- RSウイルス感染症 … 1名
- アデノウイルス … 1名

RSウイルスも一段落して、元気に登園する子がいっぱいになりました！ですが、夏に流行る病気(プール熱、ヘルパンギーナ 等)があるので、引き続き体調管理には十分注意していこうと思います。



汗ケア・スキンケアで健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、濡らしたタオルでふき取ると良いでしょう。

②夏でも忘れず保湿をしましょう

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為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時間程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等を挟んでおき、後で

そっと

あせもができやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～お尻
- ・ひざの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側 等

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、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。

夏の肌トラブル

蚊

に刺された時

大人が蚊に刺されるとすぐに腫れ、じきに治ります。ところが、子どもは刺されてしばらくたってから、びっくりする程大きく腫れて水ぶくれが出来る事もあります。掻き壊さない様、早めに処置をしましょう。

ケア

- ①刺されたところを水で洗い流します。
- ②痒み止めを塗る・濡れタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、痒みを和らげます。

あせも

ができた時

汗を分泌するところに、汗やほこり等がつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさん出来て、痒くなります。

ケア

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が

予防

皮膚に残らない様、濡らしたタオルで汗を拭き取りましょう。

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ

ができた時

皮膚を掻きむしって傷が出来た所に、細菌が感染して、ジクジクした湿疹(とびひ)が出来ます。

とびひは感染力が強い上に、酷く痒い為、掻いた手で身体の他の部分を触ると、そこにも湿疹が広がります。

ケア

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。掻き壊して広がる、

治療

するのを防ぐ為にガーゼ等で保護する事があります。

抗菌薬の塗り薬を使います。良くならない時は抗菌薬の内服をします。

肌トラブルを防ぐ為に…

- 皮膚を傷つけない様に爪を短く切る

赤ちゃんの日焼け止め どうしている？

効き目のマイルドなものを

日焼け止めは、SPFの数値が高く、PAの+（プラス）の数が多い程、紫外線防止の効果が強いのですが、その分肌にかかる負担も大きくなります。赤ちゃんや小さな子どもには、『子ども用』『赤ちゃん用』と書かれているものが良いでしょう。

日光に当たり過ぎない

日焼け止めを使うだけでなく、日傘や帽子で日差しを避けましょう。又、強い日差しは体力を奪います。夏の強い日光に長時間を過ごす事も大切です。

帽子を活用して

帽子のつばが7cmあると、日焼けの原因となる紫外線を約60%カットできるという



子どもの日焼け、上手に防ぎましょう

日焼け止めの使い過ぎは、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。又、最初に少し肌に塗って、合うかどうかを確かめてみてください。



★普段のお出掛けにはマイルドなものを

普段使う場合は、SPF15~20程度のマイルドなもので良いでしょう。

★レジャーには強めのものを

日差しが強い海や山に行く時は、少し強め（SPF30~）の日焼け止めでも良いでしょう。

★「塗りっぱなし」にしない

日焼け止めは、汗を拭いたり肌を擦ったりすると取れてしまう為、2~3時間を目安に塗り直しましょう。又、帰ったら早めに洗い流しましょう。

★レジャーは時間帯と季節に注意

紫外線は、午前10時~午後2時が最も強くなります。一方、私達の皮膚は、夏から秋にかけて徐々に、紫外線へ備えていきます。日焼けを防ぐには、『太陽が高い時間帯』と『夏のはじめのレジャー』に特に注意してください。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check !

元気な体は毎日の食事から！暑さに負けない身体をつくる為にも、しっかり食べましょう！

冷たいものばかり食べている



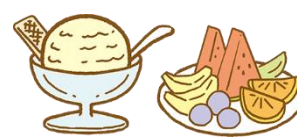
温かいものも食べましょう

身体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

野菜はサラダばかり食べている



アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲が湧きません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

冷たいジュースが最高だ

