



チャイルドハウスこども園

本格的な夏を迎え、毎日猛烈な暑さが続いていますね。子ども達は、暑さの中でも夢中になって遊ぶので水分補給には十分気を配っていきたいですね。まだまだ続く暑い夏を乗り切るために食事からたっぷり栄養を摂り、体をゆっくり休める時間を作りましょう。また、家族で出かける機会も多くなります。体調やケガに気を付け楽しい夏の思い出を作れるようにしましょう。

レジャーの計画は無理なく立てて

もうすぐお盆休み。週末からの連休と合わせると1週間ほどの休みとなり、楽しい計画をされているご家庭も多いのではないのでしょうか。お出かけの計画は無理なく立てて楽しく過ごしましょう。

●急な体調不良に備えて

急に体調を崩したときに慌てなくてすむよう、準備しておきましょう。

保険証 体温計 絆創膏
いつも使っている薬 など



●移動中も休憩を・・・

生活ペースは子ども優先で

体を動かしていなくても、環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩を取りましょう。また、食事や睡眠のペースが普段と大きく変わらないようにしましょう。

●疲れをしっかりとって

小さなお子さんほど疲れやすいです。お出かけから帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



8月の保健行事

★身体計測

3日(月) くわがた組
4日(火) あおかぶとむし組
5日(水) あかかぶとむし組
てんとう・ちょうちょ組

6日(木) とんぼ組
7日(金) みつばち組
ばった組
20日(木) 1号認定児

★元気っこ教室

5歳児「熱中症予防について」

看護師より

7月上旬から中旬にかけて体調を崩してお休みするお子さんが増えていました。熱でお休みされていたお子さんの中には、症状が長く続き、「RSウイルス感染症」の診断を受けたお子さんもおられました。

現在は、「RSウイルス感染症」は落ち着いています。夏風邪等での欠席は続いています。

毎日のように『熱中症警戒アラート』が出され、体調を整える事が難しいですね。お子さんの様子に、普段との違いを感じた場合は早めに受診し、ゆっくり休息を摂れるようにしましょう！



水分補給の落とし穴

糖分の多い飲み物は摂りすぎると食欲が落ち、体力の低下にもつながります。スポーツドリンク・イオン水にも糖分が高い物があるので、『飲み方』に注意が必要です！

〈場面別の水分補給ガイド〉



「保湿」はとても大切な、スキンケア

皮膚炎や皮膚トラブル = ① QOL の低下 ② アレルギーの原因であり、悪化の要因

例えば、痒みで眠れないことが、低身長や集中できない事の原因になる事も・・・

正常な皮膚に戻すために重要なのは、『洗って、保湿』

〈洗いの3原則〉

- ☆ しっかり泡立てて、手で洗う
- ☆ 刺激の少ない石けんを選ぶ
- ☆ しわをしっかりと伸ばして洗う

しっかり洗い流す

保湿



保湿剤の塗り方
使用量の目安



↑この量で、大人の手のひら2枚分（前腕1面分）の広さに塗れます。

塗り方のPOINT

- ① 手を清潔にしてから、上の写真を参考に保湿剤をとる。
- ② 手のひらを使って、こすらずに優しく塗り広げる。（しわをのばして行う）
※ 光にかざすと光るくらい、又は、ティッシュに引っ付くくらいにペトペトするのが効果的!!

夏のスキンケア

夏の特徴は、汗をかく事。



- ☆ 汗をかかないように…ではなく、**しっかり汗をかいて、きれいに洗う + 保湿**を心掛けましょう！
- ☆ 日焼け止めは、10～15%のものをこまめに塗る事が大切です。
- ☆ 日焼け止めは、保湿剤を先に塗って、肌にバリアを作ってから使いましょう！