



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。



元気っ教室

「ぶくぶくうがいしよう」

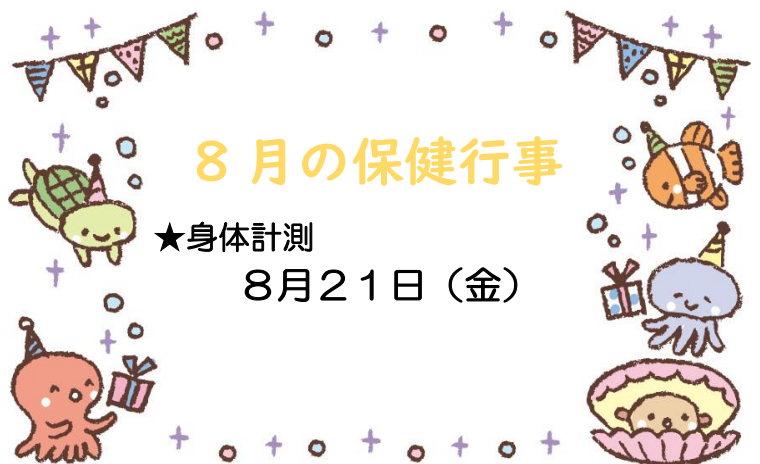
たんぽぽ組さんで『ぶくぶくうがい』元気っ教室をしました。

食後、食べ物のカスでいっぱいの中をきれいにするうがい。口の中で左右に水をぶくぶく動かすのがちょっと難しいですが、頑張って練習していたたんぽぽさん。「食後にぶくぶく…ペッを3回やろうね」と約束しました。歯磨きの後にもするぶくぶくうがい。お家でも練習してみてくださいね。



看護師より

暑い日が続いています。毎日のように「熱中症警戒アラート」が出され、体調を整えることが難しいですね。園でも7月中旬より、体調を崩されお休みされるお子さんがおられます。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、ゆっくり休息がと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！