



8月のほけんだより

2021. 8.1発行
みらいこども園
(看護師 板橋 裕希子)



暑い日が続いています。暑い中でも子ども達は夢中になって遊びます。夏休みでお出掛けする機会も多いと思いますが今年もマスク着用の夏になります。体調やケガに注意しながら楽しい夏を過ごしましょう。



夏のスキンケア

汗をかく夏は皮膚トラブルが起こりやすい時期です。

おむつかぶれ

おしりを清潔に保ちましょう。かぶれがみられたらおしりをぬるま湯で洗い、タオルで優しく抑え拭きしましょう。水分をよくとっておむつをつけましょう。乾いた布でこするのは禁物です。

あせも

汗をかいたらこまめにお風呂やシャワーで流してあげましょう。電子レンジで蒸したタオルをつくり拭いてあげるのもよいでしょう。

吸湿性、通気性のよい服装を。汗をかいたり外気と室内の温度差などから肌着の着用がのぞましいですが35℃の猛暑日などは重ね着が暑いこともあります。外出中などでシャワーで流せないときは綿の柔らかいタオルなど汗を吸い取るものを背中に挟んでおきそれを抜き取るだけでも違います。



入浴後は

肌が乾燥しないうちに保湿しましょう。

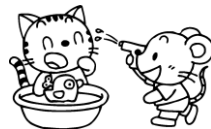
虫刺されの予防

虫刺されの痒みから掻き壊してしまいとびひになってしまうこともあります。

園ではレモングラスとユーカリのハーブオイルと精製水で作った虫よけスプレーを使用しています。



夏を元気に過ごそう



エアコンや扇風機を上手に使いましょう。冷気に直接あたらないように吹き出し口を上に向けて。タイマーを使う。寝付くまで涼しくし冷えすぎに注意しましょう。

暑くなると食欲が落ちます。栄養のバランスと口当たりの良い食事の工夫をしましょう。冷たいジュースやアイスを食べ過ぎても夏バテの原因になります。

引き続き熱中症にも注意しましょう。

健診のお知らせ

8月16日(月) 13:30
0.1歳児健診

※都合により日程が変更になることがあります。その都度事前にご連絡いたします。



