

夏は湿度が高く、汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。かさかさしていないので、保湿ケアがおろそかになりがちですが、夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌をつくれます。

夏のスキンケア、ここをチェック！

① 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。



② つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



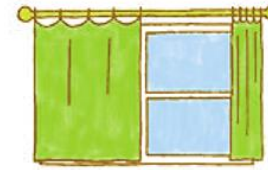
③ 日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めに塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。



猛暑対策

エアコンを上手に使うって涼しく過ごしましょう



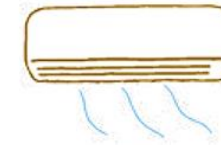
まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



室内の温度差を少なくする

天井と床では、室温が1～2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。



冷風がじかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。



病児保育室情報



わかば保育園へ巡回指導に伺いました！！

今回は1.2歳児クラスのお友だちと一緒に手洗いについて楽しく学びました。紙芝居で手洗いの大切さを学び、実践の手洗い指導では看護師の話をよく聞きながら、一つ一つの動きを真似して上手に取り組むことができました。

最後に「お家でも手洗いできるかな？」と尋ねると、「はい」「おうちでもできるー!!」と元気いっぱいの声を聞かせてくれました。楽しみながら学ぶことで、手洗いの大切さをしっかり感じてもらえました。子どもたちの笑顔と意欲あふれる姿に、私たちもたくさんの元気をもらった巡回指導になりました。わかば保育園の皆さん、ありがとうございました！

来月号では、文間保育園さんでの巡回指導の様子をお届けします。



社会福祉法人 河内厚生会
もえぎ野わかば保育園 病児保育室
☎090-1664-6779(受付8時～17時)

*利用の仕方などご不明な点がございましたらお気軽に電話ください。

