



保健便り 7月



令和6年7月
ベビールーム等々力
病児・病後児保育室 下北沢ひよこ園

暑さが本格的になり、気候の変化と共に、気温や湿度が高くなってゆきます。身体が気温変化に慣れていないこの季節は、特に熱中症への注意が必要です。園でも、こまめな水分補給やエアコンの調整、換気に配慮し、暑い夏を快適に過ごせるようにしてまいります。

保健目標 (7～9月)



- 発達過程に応じて、適度な運動・休息を取り、心身の疲れを癒す
- 夏の暑さに留意し、安定した生活リズムの中で、快適に過ごす
- 安定感を持って過ごす中で、自分の気持ちを安心して表す
- 明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう
- 災害時などの行動の仕方がわかり、安全に気を付けて行動する

汗ケア・スキンケアで、すこ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。

入浴できないときは、濡らしたタオルで清拭するなどして皮膚を清潔に保ちましょう。



②夏でも忘れず保湿しましょう

お子さまの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

夏はさっぱりとしたローションタイプの保湿剤がおすすめです。

あせもがしやすい場所を チェック

- ・頭からうなじ、首
- ・額や髪の毛の生え際
- ・背中、胸
- ・腰からおしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側
- ・おむつのギャザーが
あたる部位

汗をかきやすいところ、たまりやすいところにできます。

虫刺されがないかチェック

肌をチェックして、虫に刺された箇所は冷やしたり、かゆみ止めを塗ってかき壊さないよう、早めに手当てしましょう。