



# ほけんだより8月

2021年 8月2日  
尚徳福祉会  
仲町保育園  
看護師

暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。



## <夏の肌ケア>

汗をかく夏場は、さまざまな肌トラブルが起こりやすい時期です。皮膚のトラブルを悪化させないためにも、毎日のケアを行っていきましょう。

～汗をかいたら洗い流しましょう～



汗をかいたらこまめにシャワーで流し、絞ったタオルで軽く拭きましょう。せっけんは1日一度使えば十分です。使いすぎると、皮脂がとれすぎて肌が乾燥してしまいます。

～綿のタオルで～



水分をよく吸収する綿製品が適しています。優しく押えるように拭きましょう。けばだったタオルを使うと皮膚に刺激を与えてしまうので、柔らかいタオルを使いましょう。

～洗ったあと～



皮膚の乾燥が気になるときは、夏場でも保湿しましょう。ベビーパウダーは、汗腺が詰まるので使わないほうがいいでしょう。

## 夏休みの過ごし方

夏休みは生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心掛け、ごはんは3食きちんと食べましょう。



## <夏のやけどに注意>

- すべり台…56℃ ブランコ…60℃ 砂場…75℃
- 公園のベンチ…62℃ 道路マンホールの蓋…64℃
- 道路のアスファルト…60℃ コンクリート…54℃
- 黒い車のボディ…60～80℃
- 手持ち花火…1200～1500℃

公園先などで思わぬやけどをしてしまわないように声をかけるなど十分気をつけてお過ごしください。

## <海や川、プールを楽しむために>



○公園の噴水、ジャブジャブ池

水場は滑りやすいため、転倒して頭を打つ等注意が必要。水深が5cm未満でも溺れてしまう可能性があるため、子どもから目を離さないようにしましょう。

## 8月の予定

- 3日(火) 幼児身体計測
- 4日(水) 乳児身体計測
- 5日(木) 0歳児健診
- 19日(木) 0歳児健診

