

本格的な夏です。「災害級の暑さ」とニュースでも報道されています。暑さに警戒しながら、レジャー計画を無理なく立てましょう。海やプールにも危険が潜んでいます。事故に気を付けながら夏を楽しんでください。真っ赤に日焼けをしてしまった子もみられます。下記を参考にしてみてください。

子どもの日焼け、上手に防ぎましょう

日焼け止めの使いすぎはかえって肌に負担をかけてしまいます。むやみに強いものを使うのではなく、状況によって上手に使い分けましょう。また、最初に少し肌に塗って見て、合うかどうかを確かめて。

普段のお出かけにはマイルドなものを

普段使う場合は、SPF15～20程度のマイルドなものでよいでしょう。



レジャーには強めのものを

日差しが強い海や山に行くときは、少し強め（SPF30～）の日焼け止めでもよいでしょう。

「塗りっぱなし」にしない

日焼け止めは、汗をふいたり肌をこすったりすると取れてしまうため、2～3時間を目安に塗り直して。また、帰ったら早めに洗い流しましょう。

レジャーは時間帯と季節に注意

紫外線は、午前10時～午後2時が最も強くなります。一方、私たちの皮膚は、夏から秋にかけて徐々に、紫外線へ備えていきます。日焼けを防ぐには、「太陽が高い時間帯」と「夏のはじめのレジャー」に特に注意！

8月の予定

- 24日（木）園医健診（2、3歳）
- 月初めに身体測定を行います。



7月の健康教育

幼児クラスのお友だちに“体の大切な場所”の指導を行いました。水着で隠れる場所＝「プライベートゾーン」は自分だけの大切な場所です。「みない、みせない、さわらない、さわらせない」というお約束を守りましょうと話すと、うなずきながら真剣に話を聞いていました。指導に使った絵本と紙芝居を紹介します。お家でも読んでみて下さい。

