



本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

## 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、ぬらしたタオルでふき取るとよいでしょう。



### あせもがしやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～おしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側 など

汗をかきやすいところ、たまりやすいところにできます。

### ② 夏でも忘れず保湿しましょう

子ども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。

### 虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかなりはれます。肌をチェックして、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。

### ③ 寝汗もなるべく取ってあげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。寝る前に、背中とパジャマの間にタオルなどをはさんでおき、後でそっと抜いてあげるとよいでしょう。



## 8月の予定

○29日（木）園医健診（2、3歳）

※年間行事予定から変更になっています。

○月初めに身体測定を行います。

