



夏のほけんだより

R6・夏号
みほのさとこども園

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。
天気がよければ、毎日水遊び！の子どもたち。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。おうちではゆったりと過ごせるようにしていきましょう。

赤ちゃんの 日焼け止め

どうしている？

効き目のマイルドなものを

日焼け止めは、SPFの数値が高く、PAの+（プラス）の数が多いほど紫外線防止の効果が強いのですが、その分肌にかかる負担も大きくなります。赤ちゃんや小さな子どもには、「子ども用」「赤ちゃん用」と書かれているものがよいでしょう。



日光に当たりすぎない

日焼け止めを使うだけでなく、日傘や帽子で日差しを遮りましょう。また、強い日差しは体力をうばいます。夏の強い日光に当たる時間を短くすることも大事です。

帽子を活用して

帽子のつばが7cmあると、日焼けの原因となる紫外線を約60%カットできるというデータも。

楽しいプール遊びのために

子ども達が大好きなプール遊びが始まります！楽しく安全に遊べるよう、ご家庭で①～⑤の事をお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する。
- ② 爪は短く切る。
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする。
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる。
- ⑤ たっぷり眠る

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！今年は特に手足口病が流行っています。



ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。

プール熱

（咽頭結膜熱）

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、高熱が出ることも。