



いよいよ、本格的な夏がやってまいります。じめじめとした梅雨が明けた途端、照り返しの厳しい暑い日が続くと、寝苦しさや食欲不振により、体力が消耗されてしまいます。暑い夏を健やかに乗り切る為に、『寝る子・遊ぶ子・食べる子元気』を心掛けましょう。



水遊びが始まります！ ※✓がつかないか毎回確認

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- 発熱していませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 目や二や充血はありませんか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- 皮膚に発疹や深い傷はありませんか？
- 咳・鼻水は出ていませんか？



子ども達が楽しみにしている水遊びの季節がやってきました。

水遊びは、身体が濡れるので、体温が奪われやすく、また普段の動きとは違う為、体力が消耗してしまいます。

寝不足やいつもより元気が無いなど感じたら、無理をしないでくださいね。

安全と清潔の為に、手・足の爪は短く切って下さね♡



虫よけ・虫刺され対策

《虫よけ対策》

蚊やアブなどは、暗く濃い色を好むため、明るい色の服装がお勧めです。しかし、スズメバチは黄色に対し攻撃する習性があるので、黄色は避けたほうが良いです。

更に、蜂は甘い香りを好むため、柔軟剤など香りの強いものは使用しない又は、量を控える等、工夫も必要です。

《虫刺され対策》

蚊やアブ、蜂に刺された場合は、まず、水で洗い流します。蜂は、針が残っている場合がありますので、刺された部分を確認する事が大事です。蚊やアブは、かゆみがあれば市販のかゆみ止めを使用します。蜂の場合は、症状が悪化していなくても、病院受診しましょう。虫刺されの後、掻きむしって皮膚がジクジクした場合は、皮膚科受診をお勧めします。

大人も必見の夏のスキンケア

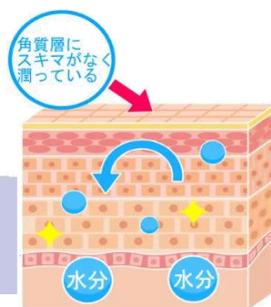
夏は肌表面の水分量に比べ、肌の内部の水分量が低下しており、「インナードライ」と呼ばれる乾燥状態になりやすいといわれています。

汗や皮脂が多くでるので、肌表面は一見潤いに満ちているように感じてしまいます。しかし、汗が蒸発する際に、肌内部の水分まで一緒に奪われてしまい「インナードライ」状態になります。

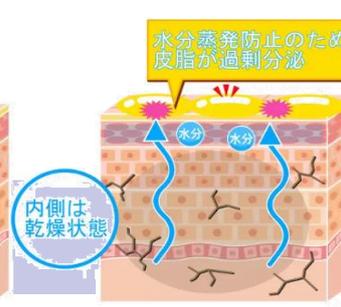
そんな乾燥した肌に、汗や皮脂でベタつくからといって「さっぱりタイプ」のスキンケアをしていると、肌の水分・油分バランスが崩れさらに乾燥が進んでしまいます。

つまり、適度な油分も大切です。お休み前に親子で保湿剤を使用したり、乳液タイプの入浴剤で湯船につかるのもお勧めです。

健康な肌



インナードライ



《夏の遊びだ、水遊び！》

たった 20 cmの所でも、水に慣れていない人は、水に溺れて生命を落とすことがあるのだそうです。水に触れない、水に慣れない、水遊びをしない人たちは、私たち水に慣れたものと比較すると、水に対する恐怖心が数十倍強いのだそうです。

夏は水の事故、水に慣れない、水の恐怖を知らない人たちが起こしてしまう水難事故の報告がたくさん見られます。

私たち（社福）童心会の保育所には、日々子ども達の「生命を守る、生きるを援（たす）ける」といった、予防保育と呼ばれるものがあります。その予防保育の役割を皆さんと一緒に共有し、歩んでいかなければなりません。それらは、生命機能、運動機能、身体機能の獲得、また愛された育ちなど精神機能の獲得などを通して人としての「生きる力（智慧）」を「五感を刺激する0歳からの人間教育」から見て習い、学び、身につけられたものなのでしょう。

だから保育所保健部の皆さんの役割は次の二つになることを再確認しておいてほしいと願っています。

医療の世界＝Life is our life work（生命を守るのが 私たちの使命）

童心会の世界＝Live is our life work（生きるのを援けるのが 私たちの使命）

理事長 中山 勲