



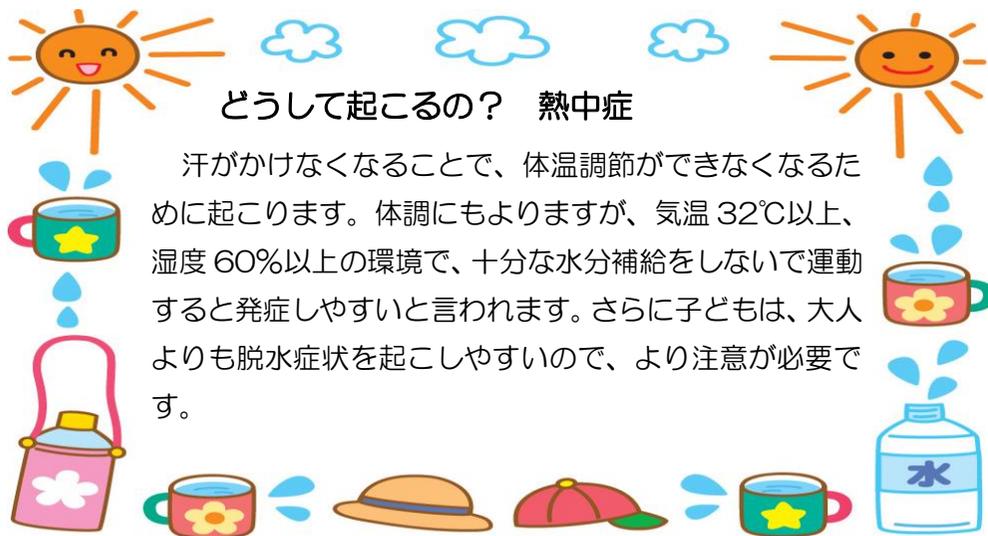
# 7月の保健だより

認定こども園 しろはと保育園

2020.7

園庭に降り注ぐ日差しがまぶしくなってきました。梅雨明けまでもう少し…

太陽の光というと健康的なイメージですが、紫外線には、人の体に悪影響のものもあります。日焼け対策をしましょう。



## どうして起こるの？ 熱中症

汗がかけなくなることで、体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいと言われます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

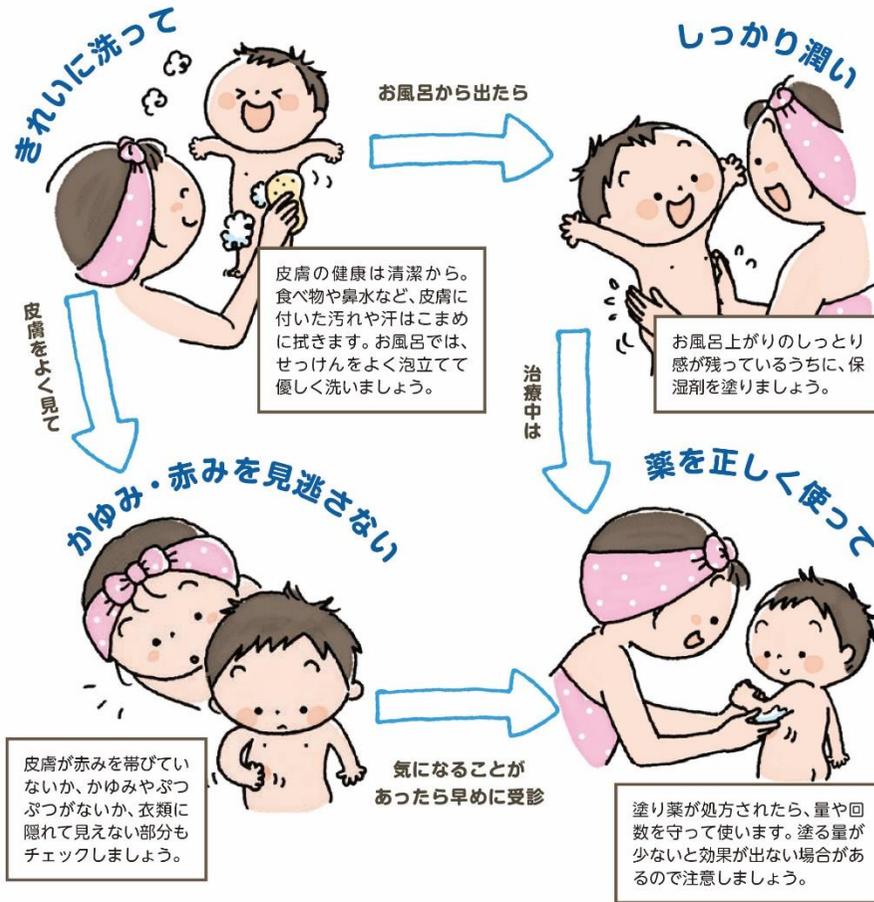
### 熱中症にならないために！

- 外に出る時は、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考慮します。
- 高温の室内や車の中での熱中症も急増します。絶対に子どもをひとりにしないでください！



## 子どもの肌を守る スキンケア

冬は乾燥でかさかさしたり、夏はあせもなどができたり……。デリケートな子どもの皮膚は、なにかとトラブルを起こしやすいもの。日頃のケアで、健やかな皮膚を守ってあげましょう。



### 皮膚を守ることで病気をガード

虫刺されや肌荒れから、ウイルスなどが感染して皮膚トラブルを起こすことがあります。また、最近では、肌荒れの箇所から食べ物の成分が侵入し、食物アレルギーを起こす可能性も指摘されています。小さなけがもよく洗って保護する、ふだんから保湿するなど、皮膚を守ることが、全身の健康を守ることに繋がります。



赤ちゃんは皮膚が薄く、免疫の働きも未熟です。皮膚が乾燥しやすい0～3歳頃からスキンケアを続け、習慣づけましょう。