



2024年8月 新中央保育園 No.25

真夏の太陽に負けず、元気に外遊びや水遊びを楽しむ子どもたち。  
栄養と休息をしっかり取って、元気に過ごしたいと思います。  
熱中症や水場の事故にも気をつけましょう。



## 「子どもの日焼け、上手に防ぎましょう」

### 帽子を活用しよう

### ビタミンDを意識して

適度な紫外線は骨形成を助けたり、皮膚の殺菌作用になる反面、当たりすぎると光老化症状を引き起こす原因にも。日焼け止めを上手に利用して予防しましょう。日焼け止めの使いすぎは、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。

### ～注意点～

使う前にお子さんの肌に合うか、腕の内側に少しぬって確かめましょう。

日常生活用：SPF20 PA++程度

※日焼け止めの種類によってはビタミンDの吸収を阻害します。

現代人はビタミンDが不足気味。妊娠中も意識して摂取しましょうね。

→ 魚類、キノコ類、卵に多く含まれます。

紫外線をカットし、ビタミンDが吸収できる日焼け止めが大人も子どももベストなようです。日光を浴びた後はとっても疲れます。しっかり水分と休息をとりましょう。

## つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもと



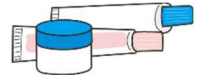
長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また、衣類に引っかかったり、ハイハイなどで床とこすれるとはがれやすくなります。お休みの日など、定期的に整えましょう。

特に足の指は巻きづめになりやすいので、  
注意しましょう



## 夏も保湿！！



子どもの皮膚は大人よりうすく、敏感です。夏はさっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。



9月は歯科検診を予定しています。