



夏は湿度が高く、汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。かさかさしていないので、保湿ケアがおそろそかになりがちですが、夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌をつくります。

夏は寝冷えに注意！

寝ている間にかいた汗が冷える、おなかを出して寝るなどで、風邪をひいたりおなかを壊したりすることもしばしば。子どもは汗をかきやすく寝相も悪いので注意しましょう。



ふとんよりもパジャマで調整を

暑いからと半そで・半ズボンで寝かせてふとんをかけると、寝ている間にふとんがはだけて体が冷えます。ふとんをかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。

汗をふいてあげましょう

寝入りばなは汗をかきやすいので、まず汗をふいてあげて、しばらくしてからふとんをかけてあげてもいいでしょう。

寝る場所の温度をチェック

床近くは冷気がたまりやすいので、子どもが寝る場所で室温を測ってみます。低すぎる場合は、エアコンの設定温度を見直しましょう。

「たかが蚊」とあなどらないで

赤ちゃんのころは蚊に刺されるとひどくはれていたのが、成長とともに、ちょっとふくれて、1~2時間ほどで治まるようになってきます。「これなら大丈夫」と思いたいところですが、子どもはかき壊して傷になることがあるので注意しましょう。



虫を寄せつけない工夫も大事

長そで、長ズボンで肌を覆う、虫よけを適切に使うなどで、蚊に刺されるのを防ぎます。

かき壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されをかいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。かき壊しを防ぐためには、次のポイントに気をつけましょう。

かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみをやわらげます。

つめを切る

つめが伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。



先月の感染症情報 ・コロナ感染症：2名 ・感染性胃腸炎：11名 ・ヘルパンギーナ：1名
・手足口病：4名 ・ヘルパンギーナ：1名

- ・発熱の子も38名と多かったです。また、ぐんぐんで感染性胃腸炎が多く発生していました。
- ・県内ではコロナ感染症、溶連菌感染症が増加傾向にあります。コロナ感染症では発症当日に解熱するパターンもあるようですので、発熱した場合は病院受診をお願いします

お願い・・・サクラメッセージにお休みを入れてくださる場合は、病気が原因でお休みの場合は【家庭保育】ではなく【病欠】で入力し、病欠だけでなく【熱】や【体調不良】など入れてくださると助かります