



# ほけんだより

2021年5月31日(月)  
ゆらりん港南緑水保育園  
看護師:下坂朱乃

雨の日も増え、梅雨の訪れを感じる季節となりました。子どもたちは、雨の日でも室内で楽しく活動しています。

先月は幼児クラス対象に歯科指導を行いました。ご自宅での歯磨きはどうでしょうか。0歳児でも、口の中に歯ブラシを入れることに慣れるところからはじめて、徐々に歯磨きに慣れていきましょう。

## 梅雨を乗り切ろう

湿度の高いこの季節は蒸し暑く、実際の気温より体感温度が高く感じやすいです。子どもは代謝が良く特に汗をかきやすい時期になります。衣類の調整だけでなく、汗の処理やスキンケアをすることでおむつかぶれや汗疹などのトラブルを減らすことが出来ます。

汗は、放っておくと、ばい菌が増殖してしまったり、必要以上からだの熱を奪ってしまいます。そのため、汗をかいたらこまめにふき取るようにしましょう。

スキンケアの基本は、「清潔に保つこと」と「保湿」です。これらを気を付けることでこれからの暑い季節を乗り切りましょう。

## 紫外線対策

紫外線が気になる季節になってきました。強い紫外線は、からだに悪影響を及ぼしますが、少しの紫外線であれば、ビタミンDの生成を助ける働きがあり、昼夜のリズムがつき、夜ぐっすり眠ることが出来ます。

日焼け止めを使用することで、紫外線を浴びる量を減らすことが出来ます。

**SPF : UVB をカットする**

(UVB : 肌に炎症を起こす、痛みや肌が黒くなる)

**PA : UVA をカットする**

(UVA : 肌の弾力低下、老化)



長時間紫外線に晒される炎天下では、SPF・PAともに高めの日焼け止めが良いと言われていますが、SPF・PAが高いほど肌への負担も大きくなります。子どもに使用するものは成分など注意しましょう。

散歩など、屋外での短時間活動の場合は、SPF30・PA+++程度でも十分紫外線から肌を守ることが出来ます。

また、紫外線は年間を通して降り注いでいるものです。日差しが強くない時季であってもゼロになることはなく、冬でも夏の半分程度と言われています。特にUVAは、朝から夕方までの長い時間まで降り注いでいるため、屋外で過ごす日には、冬場であってもPA値の高い日焼け止めを選ぶのがおすすめです。

## 6月のほけん行事

17日(木) 13:45~ 0,1歳児健診

24日(木) 13:45~ 0,2歳児健診

今月の歯科健診は緊急事態宣言延長のため中止となりました。

今月は尿検査実施予定です。日程は別途お知らせします。

## 7月のほけん行事

29日(木) 13:45~ 0,1,2歳児健診

## ご挨拶

この度、関川香織は出産育児のため5月20日より休業に入らせていただくこととなりました。年度の途中での休業でご迷惑をおかけします。

母となり、スキルアップした状態で復帰できるよう日々邁進していきたいと思っております。まだまだ新型コロナウイルスの感染動向が心配な日々が続いていますが、子どもたちがのびのび健やかに過ごせるように祈っています。

