

# 5

# ほけんだより

逆瀬川あゆみ保育園  
2026.5.1  
看護師 辰野

ぽかぽかと暖かい日が続いていますね。新しい環境での生活が始まってから1ヶ月が過ぎました。ピンと張っていた気が緩み、ケガをしたり体調を崩しやすくなる季節でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごしましょう。

## そろそろ夏服への移行期です

朝晩は肌寒いですが、日中の日差しが強くなり、園庭で元気よく遊んだあとは汗をかいています。気温に合わせて衣服の調節をしましょう。



服は外の刺激から体を守る働きをしています。素材によっては子どもの健康にも左右されるので、重要な役割をしています。綿100%の物が汗の吸収がよく、子どもには適しています。

また、衣替えを期にサイズの確認もお願いします。

※ 衣類が小さすぎたり大きすぎたりすると、自分で着脱することが困難になります。

## ※ 保護者の皆様へお願い

保育園でケガをされた時、傷の程度によって保育園で傷口の洗浄をし絆創膏やガーゼを貼付します。またご自宅からもケガ等をした時に絆創膏やガーゼを貼って登園されることもあるかと思えます。保育園では医師の指示に限り貼り直しをしますが、出血や浸出液が多い場合以外は、極力貼らずに登園をお願いいたします。理由としては、絆創膏やガーゼ等が剥がれ落ちてしまい、それを他の子どもが口に入れてしまう可能性があるからです。

ご協力お願いいたします。



## 紫外線が強くなる時期です

「強い紫外線」と聞くと、真夏のギラギラと照り付ける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。1年を通してみると、紫外線は5月～8月にかけてもっとも強くなると言われています。また、紫外線の量は、オゾン層の破壊により年々増加しております。子どもの皮膚は大人と比べてデリケートですが、あまり神経質にならず、時間帯に気をつけて戸外で元気に遊びましょう。

### 暑い日の外遊びで気を付けること

- ・ 日差しが強まる10時～14時頃の外出は控える
- ・ 日焼け止めクリームを使用する
- ・ 日傘、つばの広い帽子、サングラス、長袖の服などを活用する



### 日焼け止めクリームについて

日焼け止めクリームをご自宅から塗って来られる方は、香りのないものをお選びください。また、保育園では日焼け止めクリームを預かったり、塗布することはできませんのでご了承ください。

#### ※ 良くない日焼け止めの塗り方

- ・ 保湿ケアせずに塗る（肌が荒れてしまう可能性がある）
- ・ 手のひらでこすり合わせてからのばす（手のひらのシワに成分が入り込んでしまう）
- ・ 使用量を減らす（効果が半減）
- ・ 外出直前に塗る（時間をおいて肌になじませてからが効果的）

### 日焼けした時の対応

日に焼けて赤くなっている肌は、やけどと同じ状態です。

- ・ 濡れタオルで冷やす
- ・ 肌のほてりや赤み、痛みが引いてきたら刺激の少ない保湿剤で保湿する
- ・ こまめに水分補給をする
- ・ 冷やして赤みや腫れが引かない時や、熱がある時は皮膚科受診する

## 暑い季節の皮膚病にきをつけよう

汗をかく季節は菌の繁殖が活発になるため、汗が原因で起きる皮膚病、あせもや汗疱状湿疹(汗腺が詰まってしまう)、アレルギー性接触皮膚炎がおこりやすくなります。

### 洗い流す

汗をかいたら早めに洗い流す。菌が出す毒素を洗い流すことで、症状の悪化を防ぐことができます。

### かかない

掻き壊して皮膚を傷つけると、症状を悪化させ感染しやすくなる。

