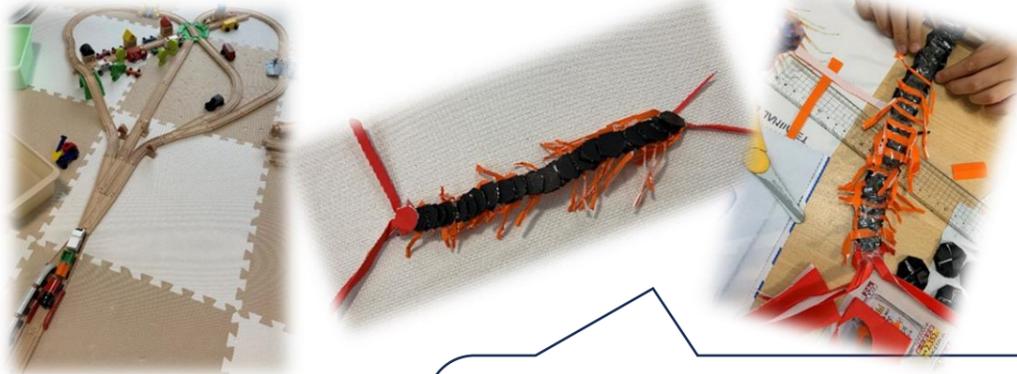




今年の夏も暑さが厳しく、外出するのも戸惑う毎日が続いています。強い日差し、高い気温、アスファルトの地面に近いベビーカーに乗る小さなお子様は、大人が感じるよりもっと厳しい暑さを感じていると思います。室内でも熱中症になるおそれがあります。エアコンを上手く使い、喉が渇く前のこまめな水分補給、規則正しい生活のリズムを意識し、厳しい夏を乗り切りたいですね。

いろんなことをしてあそんだね

何を
お願い
したのかな



ペルビアンジャイアント大ムカデ
スマトラオオヒラタクワガタ
どちらもリアル…写真を見ながら折り紙で作りました
完成品をちょっと背中がぞわっとするほどのできばえ
でした

遊びの中から生まれる芸術作品ですね！

子どもの日焼けについて



少し前までは、真っ黒に日焼けした子どもたちが元気いっぱい走りまわっていて、「日焼けは健康の証」のように考えられていました。しかし、紫外線は皮膚に良くないということがわかってきて、真っ黒に日焼けした子どもが減ってきました。最近では、保護者の美容への意識の高まりもあって、乳幼児の日光浴を極端に避ける傾向がみられます。しかし、紫外線を過度に怖がる必要はありません。

「日焼け」という現象には、皮膚が黒くなる日焼け「サンタン」と皮膚が赤くなってヒリヒリする日焼け「サンバーン」の2種類があります。紫外線には、UVAとUVBがあり、UVAはサンタンの原因であり、長期的には皮膚のたるみやしわなどの光老化を引き起こします。一方、UVBは発赤、紅斑、水疱の症状となるサンバーンを起こし、皮膚の老化や皮膚がん、目の白内障の原因になります。子どもの皮膚は、成人に比べ表皮が薄く、紫外線に対するバリア機能が弱いと言われています。しかし、紫外線には悪い面だけではなく、ビタミンDを合成して、くる病などの骨の成長が悪くなる病気を予防する作用もあり、適度な日光浴は必要と言われています。1日に必要量なビタミンDを産生するために、東京で夏場に3分間、冬場に50分間の外出が必要と言われています。ただし、この時間はあくまで目安で、その個人の肌体質、持病、住んでいる地域によって異なります。すべての乳幼児にできるだけ日光浴をさけるというのは行き過ぎと思われる。

☆屋外活動する場合は以下のことに気をつけるとよいでしょう☆

1. 時間を工夫する
一番紫外線が強くなる4~9月の10~14時はできるだけ避けるか、紫外線対策をしっかり行いましょう。
2. 場所を工夫する
日陰やテント、パラソルを積極的に利用しましょう。曇りでも紫外線は多いので注意が必要です。
3. 帽子、服で覆う
濃い色のほうが紫外線をよく吸収しますが、熱中症を防ぐためには淡い色が良いでしょう。
4. サンスクリーン剤を上手に使う
普通の屋外遊び程度では、SPF15以上、PA++~+++で十分でしょう。まず一度均一にたっぷり塗り、もう一度同じ量で重ね塗りをします。特に耳たぶ、首などの塗り忘れや塗りむらがないようにしましょう。時間とともに効力が落ちますので、2~3時間おきに塗り直しましょう。プールや海では、耐水性のものを使いましょう。



顔を見合わせながら

保育室を利用するお子さまたちと話をする時間は、保育士も大好きな時間です。学校や園、家庭での楽しかったこと、お友だちやご家族のこと、時に辛かったことなど様々な話をしてくれます。話をする時のお子さまたちの表情はくるくると変わり、その時の気持ちが見えてきます。言葉だけを耳で聞いているだけでは分からない、気づかないことに気づける…顔を見合わせながら…そんな時間を大切にしたいですね。今日、皆さまのご家庭でお子さまたちのどんな表情が見られましたか？



病児保育室 ペンギんはうす
〒657-0082 神戸市灘区畑原通3丁目1-17
コージーネストマヤ2A
TEL/FAX : 078-882-8608
<https://www.kajiyamakids.com/penguinhouse>