



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月の『なかよしひろば』は中止させていただきます。

ようやく緊急事態宣言も解除され、通常の生活に戻ってきたようにも思いますが、第二波がやってくるのではと不安もある日々をお過ごしのことと思います。保育所でも換気や消毒をしながら健康に過ごすことを最優先しています。予防することはもちろんですが、一日でも早い収束を祈るばかりですね。

さて、真夏のような暑さを感じる日もでてきましたが、天気予報をみると梅雨間近といった様子ですね。洗濯物がたまったり、外遊びができなかったり…と大人は「雨か～」と気分ののらないこともあります。子どもたちにとっては発見がいっぱいの季節。雨の降る様子を見たり、雨の音を聞いたり、においにも敏感になったり…日本の四季を感じ、梅雨ならではのあそびを発見してみてくださいね！

**肌トラブルをご紹介します**

**★とびひ★**

虫さされや湿疹などをかき、傷ついた肌に細菌が感染して発症します。広がらない為にもガーゼで患部を覆いすぐに受診しましょう！

**★おむつかぶれ★**

傷ついた肌に尿・便・汗などの細菌がついて炎症が起きたものです。夏場はできるだけこまめにオムツを替えましょう！

**★あせも★**

汗腺に汚れや汗が詰まって皮膚に炎症がおきたものです。授乳後や午睡後など背中や頭皮など汗が出ていたらしっかり拭きましょう。

夏の肌トラブルの1番の原因は汗と汚れです。ごしごしこすらず、泡で優しく汚れを落としましょう。

また、夏こそ保湿が大事です。入浴後5分以内に保湿をすると効果的ですよ。

肌を清潔に保つことで、夏の肌トラブルから守っていきましょうね！



今年の夏は例年に比べ気温が高いと予想されていますが、睡眠、栄養をしっかりととり※こまめな水分補給を心掛け、今から暑さに負けない“バテない体づくり”をしていきましょう！！

※こまめな水分補給とは・・・

「のどが渇いた～」と思ってからでは遅いです。水かお茶で、よく冷えた5～15℃がベスト。

【1日当たりの水分量（体重1kgあたり）】

新生児；50～120ml      乳児；120～150ml

幼児；90～100ml      学童期；60～80ml

成人；40～50ml

※子どもは大人に比べ、水分量が必要となります！

