



幕別町忠類子育て 支援センターだより



子育て支援センター
(忠類保育所内)
Tel 8-2659



令和6年6月28日

北海道に梅雨はないと言いますが、湿度が高く体感温度が実際の気温より高く感じますね。汗をかいて不快に感じられる人や、汗をかくことでストレス解消される方もさまざまだと思いますが、夏に向けて暑さに強い体作りをしていきましょう。

気温が高くなると、プールや川、海、水にふれる機会も多くなると思います。乳幼児は水深2.5~5センチで溺れる可能性があるといわれます。目を離さず子どもと一緒に水の感触を楽しんでほしいと思います。7月のひよこ会では天気が良ければ保育所ひよこ組の水遊びにお邪魔しようと思います。「水遊びしたいわ」と思われる方は着替えの準備をお願いします。

6月19日(水) ひよこ会(お話しの小箱)

当日は、お話の小箱の竹田さんが体調不良の為、来られなかったので、センター職員が、絵本を読み、ことば遊びをした後、センター内や、保育所ひよこ組の部屋に行き過ごしました。気温の高い日だったので、1歳児は水遊び、0歳児は、涼しいお部屋で気持ち良さそうに、寝転んでいました。保育所内の部屋も少し見学して、終了しました。また、遊びに来てね。



7月のひよこ会

7月 17日(水) 10:00~11:00

内容:おはなしの小箱

7月 24日(水) 10:00~11:00

内容:しゃぼん玉遊び

雨天時は室内遊びに変更します。



保育所行事予定

7月 3日(水) 避難訓練

7月 5日(金) 5歳児

お楽しみ会

7月 10日(水) 誕生会

7月 18日(木) 食育の日

夏は汗をかきましょう。

汗には体温を調節して、皮膚を守る役割があります。「汗をかく」ことのいちばんの目的は、体温調整です。近年、熱中症で亡くなる大人や子どものニュースを聞くようになりました。暑いときにうまく汗をかかないと、体温が上昇したままで体調が悪くなってしまいます。「汗をかく力」を育てるのはたいせつなことです。適度な汗は皮膚を保湿する作用もあります。

汗腺機能は 2~3 歳ごろまでに完成する。汗腺の数は生まれた時から大人と変わりません。能動汗腺の数は成長とともに増加し、2~3 歳ごろまでに発汗機能が完成するといわれます。この時期に適度に汗をかく生活を送る必要があります。

赤ちゃんに汗をかかせるのが心配な方も！汗をかいたままにしない

幼い子どもは、汗腺の分泌機能が未熟であるものの、体は小さいのに大人と汗腺の数が変わらないため、汗腺の密度が高く、大人よりも体表面積当たりにたくさんの汗をかきます。大量の汗をそのままにしておくと、汗の通り道(汗管)が詰まってしまう「あせも」が生じます。シャワーを浴びるときには、皮膚を守るために皮脂を取りすぎないように、せっけんをつかうのは1日1回程度に留め、ぬるま湯で汗を流すと良いでしょう。

冷房は積極的に利用して OK！

エアコンは近年の猛暑には、必須です。しかし、外の気温と室内とで温度差がありすぎると、かえって体に負担がかかってしまいます。夏場の室温は 26~28 度が適温といわれています。エアコンだけでなく、扇風機を活用して空気が循環するように組み合わせて使用すると、高めの室温でも涼しく感じますよ。

子どもの日焼け上手に防ぎましょう

日焼け止めの使い過ぎは肌負担をかけてしまいます。むやみに強いものを使うのではなく、状況によって上手に使い分けましょう。また最初に肌に塗ってみて合うかどうか確かめてね。



「塗りっぱなし」にしない

日焼け止めは、汗を拭いたり、こすったりすると取れてしまうため、2-3 時間おきに塗り直して、帰ったら早めに洗い流しましょう

レジャーは時間帯と季節に注意

紫外線は、午前 10 時から午後 2 時が最も強くなります。私たちの皮膚は夏から秋にかけて徐々に紫外線に備えていきます。日焼けを防ぐには「太陽が高い時間帯」と「夏のはじめのレジャー」に時に注意！

普段のお出かけには、マイルドなものを

普段使いは、SPF15~20 程度のマイルドなもの

レジャーには強めのものを

日差しの強い海や山に行くときは、少し強めの(SPF30)の日焼け止め