

8月 園だより

ぎょうじよてい 8・9月の行事予定

8月

- ・ 18日(火) エンジョイプレイ 幼児のみ
- ・ 20日(木) 避難消火訓練
ひなんしょうかくんれん
- ・ 29日(土) 第2回役員会
だい かいやくいんかい

9月

- ・ 7日(月) 園外保育 えんがいほいく ねんちょうじ 年長児のみ
- ・ 12日(土) 乳児保育参観 にゅうじほいくさんかん にゅうじ 乳児のみ
- ・ 16日(水) 避難消火訓練
ひなんしょうかくんれん

夏といえば、プールや海など、この季節ならではの遊びが楽しめる時期です。しかし、長時間屋外で過ごす際に気になるのが日焼けです。紫外線は肌のバリア機能を低下させたり、軽いやけどのような状態を引き起こすことがあります。体の機能がまだ未熟な乳幼児にとっては、より大きな肌ダメージにつながることもありますので、日焼けを防ぐ方法やケアについて改めて確認していきましょう。



しがいせん あ 紫外線を浴びるとどうなるの？

紫外線を浴びると、皮フの奥まで紫外線が届き、皮フ組織を破壊します。そしてそれが原因でやけどのような症状が出たり、シミやたるみを起こしたりします。また、紫外線は遺伝子にもダメージを与え、皮膚がんの発症リスクを高めると言われています。

ひ や 日焼けのあとのケアは？

- ▶ **冷やす**... 赤みやほてりがある場合は、患部を冷やすことが最優先です。冷やすことで炎症を抑える効果が期待できます。
- ▶ **保湿**... 冷やした後は、しっかりと保湿を行い、肌のバリア機能を回復させます。
- ▶ **受診の目安**... 赤みやほてりが引かない場合や、水ぶくれや発熱がある場合は、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

にゅうようじ ひ や たいさく 乳幼児の日焼け対策は？



- ▶ **外出時間の工夫**... 紫外線は10時～14時までが一番強いので、その時間の外出を控える。または、活動時間を短くする。
- ▶ **日焼け止め**... 日焼け止めは、SPFの数値が高く、PAの+の数が多いほど紫外線防止の効果が強いものの、その分肌への負担も大きくなります。敏感肌の子や赤ちゃんに使うとアレルギーや感覚刺激を引き起こすこともあるので注意が必要です。
- ▶ **日傘や帽子**... 夏の日差しは強く、体力もうばわれてしまう為、なるべく日差しに当たらないように日傘や帽子を使うようにしましょう。