



# ほけんだより no.2



2025年7月  
イトンちどり保育園  
看護師 鷲田

夏は湿度が高く、汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。かさかさしていないので、保湿ケアがおそろかになりがちですが、夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌をつくれます。

## 夏のスキンケア、ここをチェック！

### 1 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。



### 2 つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



### 3 日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めに塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。



## 虫よけ を 使うときは……

### 使える年齢・回数をチェック！

虫よけ成分や濃度によっては、使用できない月齢や年齢が決まっていたり、1日に使える回数が制限されていたりします。必ず、使用説明書をチェックしましょう。

使い始めのときは、少しだけ塗ってみて、皮膚に赤みやかゆみが出ないことを確かめましょう。



### タイプを選ぶ

スプレータイプの虫よけは手軽ですが、小さな子どもに使うと、虫よけ成分を吸い込んでしまうおそれがあります。ジェルやクリームなど、肌に塗るタイプのほうが安心です。



## ～健康診断・歯科健診が終わりました～

医師からの所見がありましたお子さまへは個別にお知らせをしています。受診、ご相談等してください。また、当日欠席し、未受診のお子さまは園医への受診をお願いしております。早めに(1か月以内)受診し、診断結果用紙を提出してください。