

毎日蒸し暑い日が続き、汗をかいたり、虫に刺されたり、皮膚疾患の多い時期となりました。子どもは代謝がとても活発で、体温調節が未熟なため、上手く体温調節できず、発熱する子もいますが汗をかく季節は、たくさん汗を流して遊ぶことも大切です。

保育園ではこまめに水分補給を行い、着替えや、シャワーをして快適に過ごせるようにしています。今月は、生活リズムと夏のスキンケア、虫刺され対応についてご紹介したいと思います。

生活リズムを返して 元気に過ごそう!

朝

決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、身体を促して起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るの時間が遅くても、起こす時間はかえらないで

前の日に寝るの時間が遅かったらと寝坊させると、健康のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びてざっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

昼

顔を洗って髪も洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを食べてみましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりたいです。主食(エネルギー源)、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想です。

たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。汗も、できれば汗ばむ日と同じ時間帯にお散歩できるなど生活リズムが戻れれば大丈夫です。

夜

暑いお風呂で体が冷かれないように、暖気がこもりにくくなっています。寝る1〜2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

9時ごろにはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのがおすすめです。

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

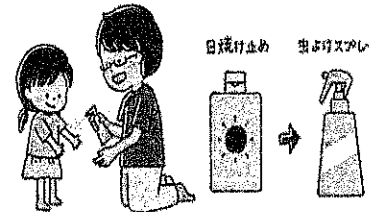
虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



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、薄い長そでを着るなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。



蚊に刺されると、 すくはれるのはなぜ?

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを引き起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すくはれてびっくりすることがあります。

1〜2日後には はれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。



ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。