



明日から夏休みになります。コロナウイルスの感染も拡大しているようなので、こまめな手洗いうがいを中心掛けてください。また9月にみなさんにお会いできるのを楽しみにしております。



夏休みの生活

食事…暑いと食欲がなくなってしまうこともありますが、身体のリズムを整えるためにも3回の食事をとることが大切です。冷たいものの取りすぎにも気を付けましょう。

睡眠…睡眠不足は夏バテや熱中症の原因にもなります。幼稚園に通園している時とできるだけ同じ時間に就寝・起床をすることで生活リズムを整えましょう。

湯船につかりましょう

夏は“シャワーだけ入浴”になってしまいがちですが、湯船に入ることによって様々な効果があります。

1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。

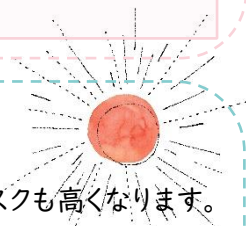
2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。

3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったり、むくみをとったりしてくれます。

暑い夏もゆっくりお風呂に入って、体を癒しましょう。



紫外線に注意

太陽の紫外線をあびると、しわ、シミといった皮膚老化だけでなく、皮膚の病気や目の病気のリスクも高くなります。日差しが出ている日はもちろんですが、薄曇りの日も晴天の80%の紫外線量があると言われているので、油断せず対策をしましょう。

紫外線を受けないために

- 帽子をかぶる
- 涼しい素材の長袖や長ズボンで肌の露出を防ぐ
- 紫外線の強い正午前後2時間の外出を防ぐ
- 外出する際は日陰を選んで歩く
- 日焼け止めを使用する

こどもへの日焼け止めにはこんなものを…

- ・「SPF15以上」「PA++~+++」
- ・「無香料」および「無着色」の記載のあるもの
- ・プール・水遊びの際は「耐水性」「ウォータープルーフ」と記載のあるもの

日焼けをしてしまったときは

- 濡れタオルなど冷たいもので肌を冷やす
- 保湿をする
- 症状がひどい時は病院受診を
(強い痛み・水ぶくれなどがある時)

日差しを浴びた後に、赤くなり、そのまま日焼け(色素沈着)をしない皮膚のタイプの場合は、紫外線の影響を受けやすいので、特に対策が大切になります。

参考:日本小児皮膚科学会 HP