

お肌が乾燥しているお子さんが多くみられます。乾燥すると痒くて自分で引っ掻いてしまい、傷になってしまうこともあります。もうすぐプールの季節でもあります。皮膚異常が認められる場合、プールの参加をお断りさせて頂いたり、皮膚科受診を勧めることもございます。

また湿度も高く、蚊も多く飛ぶ時期になっています。当園では、市販の虫よけミストを使用し外遊びの虫さされ対策を行います。虫よけスプレー使用のご理解を保護者の方にもお願いします。万が一、虫よけミストで皮膚異常が生じたことがあるという場合はすぐにお知らせ下さい。

また登園時は丈の合った長ズボンをお願いします。ケガ・虫刺され予防のためでもあります。ご協力下さい。

## 汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

### ① お風呂でよく洗い流しましょう

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、ぬらしたタオルでふき取るとよいでしょう。



### あせもがしやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～おしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側 など

汗をかきやすいところ、たまりやすいところにできます。

### ② 夏でも忘れず保湿しましょう

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

### 虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかなりはれます。肌をチェックして、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。

### ③ 寝汗もなるべく取ってあげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。寝る前に、背中とパジャマの間にタオルなどをはさんでおき、後でそっと抜いてあげるとよいでしょう。

