



子育て通信 8月号



猛暑と熱帯夜が続いています。昼間はこまめな水分補給とともにしっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って体力を回復できるよう、クーラーや扇風機を上手に使ってください。体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

子どもの日焼けを上手に防ぎましょう

日焼け止めの使いすぎはかえって肌に負担をかけてしまいます。むやみに強いものを使うのではなく、状況によって上手に使い分けましょう。また、最初に少し肌に塗って、合うかどうかを確かめてください。

普段のお出かけは効き目のマイルドなものを
日焼け止めは、SPFの数値が高く、PAの+（プラス）の数が多いほど紫外線防止の効果が強いですが、その分肌にかかる負担も大きくなります。赤ちゃんや小さな子どもには「赤ちゃん用」や「子ども用」と書かれているものが良いでしょう。普段使う場合は、SPF15～20程度のマイルドなものが良いでしょう。

レジャーは時間帯と季節に注意

日差しが強い海や山に行くときは、少し強め（SPF30～）の日焼け止めでもよいでしょう。紫外線は、午前10時～午後2時の間に最も強くなります。一方、私たちの皮膚は、夏から秋にかけて徐々に、紫外線へ備えていきます。日焼けを防ぐには、「太陽が高い時間帯」と「夏のはじめのレジャー」に特に注意しましょう。

塗りっぱなしにしない

日焼け止めは、汗をふいたり肌をこすったりすると取れてしまうため、2～3時間を目安に塗り直してください。また、帰ったら早めに洗い流しましょう。

日光に当たりすぎない

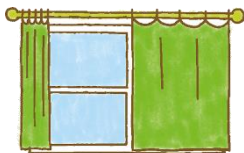
日焼け止めを使うだけでなく、日傘や帽子で日差しを遮りましょう。また、強い日差しは体力をうばいます。夏の強い日差しに当たる時間を短くすることも大切です。

帽子を活用して

帽子のつばが7cmあると、日焼けの原因となる紫外線を約60%もカットできるというデータがあります。



猛暑対策 エアコンを上手に使って涼しく過ごしましょう



冷気がじかに当たらないようにする
冷たい風に当たり続けると体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにもエアコンや扇風機の風が当たらないように気をつけてください。

まずは衣類で調整する

家でエアコンをつけていて、暑いと感じたらエアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



室内の温度差を少なくする
天井と床では、温度が1、2度変わるといわれています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎる事もあります。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。





赤ちゃんは、人の声が大好きです。
 大好きなお母さんやお父さんと、楽しい経験をたくさん積み重ねて成長できたら
 こんなに幸せなことはありません。歌ったりあそんだりすることで、楽しいとい
 う感情を赤ちゃんと一緒に感じる事ができ、親子のつながりも深まります。
 ふれあいたっぴりのわらべうた。まずは、大人が楽しんでみて
 ください。そして、毎日の生活の中で、お子さんと一緒にくり返
 し遊んでみてくださいね。



「でこちゃん はなちゃん」



♪でこちゃん

おでこをつんつんと触ります。



♪はなちゃん

はなをつんつんと触ります。



♪きしゃぽ〜っぽ

ほっぺに円をかくように触り、最後
 の「ぽ」でほっぺを軽く押さえます。

「どんどんばし わたれ」



♪どんどんばしわたれ さあわたれ

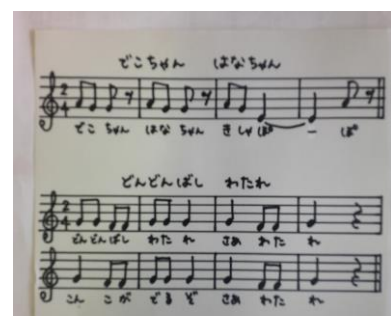
こんごがでるぞ さあわた

子どもをつま先の方に座らせ、少し
 ずつ近づけてきます。



♪れ

子どもをぎゅっと抱きしめます。



お子さんを見つめながら歌
 うことで、少しずつ安心感
 を抱くようになります。