

8月



あいにこでしよ

令和3年8月号 発行 阿久根市子育て支援センター
72-3939



子どもの日焼けについて

この時期は、紫外線が強く、子どもの日焼けが気になりますよね。子どもは大人より皮膚が薄いことや、大人よりも地面との距離が近いことなどから、紫外線の影響を受けやすいと言われています。紫外線の影響で、目を痛めてしまったり、大人になって、病気の原因になってしまったりすることがあるそうです。また、長時間紫外線を浴びることで、全身疲労にもつながってしまいます。

紫外線対策

- ・できるだけ日陰を選んで遊ばせる。
- ・午前10時から午後2時までが紫外線量が一番強いので、朝や夕方などの時間帯に遊ばせるようにする。
- ・肌の露出が少ない服を着せる。服の色は、紫外線を反射しやすい白か淡い色のものを選ぶ。
- ・つばの広い帽子をかぶせる。
- ・子ども用の日焼け止めを塗る。



～日焼け止めの塗り方～

日常生活では、SPF15～20、PA++のものを、海や山では、SPF20～40、PA++～+++を目安に使うと良いでしょう。

○顔・・・クリーム状のタイプはパール粒1個分、液状に出るタイプは1円硬貨1個分を手のひらにとる。額、鼻の上、両頬、あごに分けておき、そこからまんべんなく丁寧に塗り伸ばす。そのあと、もう一度同じ量を重ねづける。

○腕や足など・・・容器から直接、直線を描くようにつけ、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。

汗をかいたり、タオルなどで拭いたりすると日焼け止めがとれてしまうため、2、3時間ごとに塗りなおすと良いでしょう。

肌残りはトラブルの原因になってしまうので、1日の終わりにはお風呂でしっかり日焼け止めを落とすようにしましょう！

子どもとスキンシップ♪ アスレチック

<遊び方>

- ①大人が上を向いて大の字になり、その上や周りをはいはいする。
- ②大人が体で作ったトンネルをくぐり抜ける。「〇〇ちゃんが通ります」などの声をかけ、上手にできたらたくさん褒めよう。

ポイント

何人かの大人が体や腕でトンネルを作ると、より楽しく遊べます。

お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は、祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀物・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



手があいたときにおすすめ! かんたんセルフケア

<症状>

肌荒れ、しわ、シミ、くすみなど

<やり方>

胸鎖乳突筋とは、耳の後ろの出っ張った骨の部分から鎖骨に伸びている筋肉で、ここが凝っていると頭や顔への血流も悪くなります。親指と人差し指でその筋肉をつまみ（痛むなら無理をしないでください）、上下左右に引っ張ります。少し位置をずらして、同じ動作をくり返し行います。

おすすめ絵本

やまのおんがく

作・絵：室井 さと子
出版社：岩崎書店



うさぎが山の中を案内してくれた。梢をゆらす風の音、川のせせらぎ、鳥のさえずり、山にはたくさんの音があるんだね。あれ、よく見ると動物たちがあちこち隠れているぞ！

あつい あつい

作：垂石 眞子
出版社：福音館書店



暑い日照りの中、涼しいところを探してペンギンがやってきました。やっとみつけた日陰でひと休み。ところが、それはアザラシの影でした。アザラシも僕だって暑いんだよ、といって、2匹は涼しいところを探しに行きます。そして、やっとみつけた日陰でしたが・・・。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



台風シーズンがやってきました。台風による強風や豪雨は、土砂崩れなど色々な災害をもたらします。事前に、家族で避難場所や連絡方法などについて話しておくのが大事ですね。また、コロナウイルス対策として、避難場所で使えるように、マスクや消毒液などを準備しておくことも必要ですね。いざというときに、落ち着いて行動できるように普段から少しずつ災害対策について考えてみましょう！