



ほけんだより

暑い日も増え、夏が近づいているのを感じますね。以前と比べて春の期間が短くなり、すぐに夏がやってくる印象です。梅雨にも入るので、湿度が上昇し、日によって気温差もあるため、体調を崩しやすくなります。小まめに汗を拭いたり、水分補給にも注意していきましょう。



紫外線対策について

～1年中で6～8月が最も紫外線が強いといわれている時期です△～

日光を浴びることはビタミンDの合成の材料となり骨が丈夫になるなど、生きていく上で欠かせないものです。しかし、紫外線の浴びすぎは以下のような悪影響があります。

×しわやしみなどの皮膚老化を早める

×将来皮膚がんを起すしやすくなる

↓どのように対策したらいい？↓

- 日焼け止めを塗る
- 帽子をかぶる
- 日傘を選んで持ち歩く
- 白や淡い色の洋服を選ぶ

日焼け止めについて

お客様の日焼け止めは、

日常生活→SPF15～20、PA++

山や海→SPF20～40、PA++～+++
を目安に低刺激のものを選びましょう。

※SPFとは…紫外線を防ぐ効果の指数
PAとは…しわやシミの原因となる紫外線の種類を

防ぐ指数

Q.虫よけスプレー等、他に塗布したいものがあるとき順番は？

A.保湿剤→塗り薬→日焼け止め→虫よけスプレー

※より方々に外用薬は、医師の指示を仰いで下さい。

検診のお知らせ

6月26日(木)

歯科検診

当日は、よく歯みがきをして
登園しましょう。

内科検診同様、
検診の時間のみの
登園も可能です。



おねがい

園では、日焼け止め、虫よけスプレーの
お預かりは出来ません。

お家で塗ってから登園するようにして下さい。

虫刺され、虫よけパッチは誤飲の観点より
貼付けはお控え下さい。

絆創膏や医師から処方された貼付薬を
使用している場合は、必ず保育者に
部位と内容をお知らせ下さい。

※絆創膏は必要時のみ使用して下さい。