



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

【皮膚のトラブル&スキンケアについて】

◎汗疹:あせも

子どもは新陳代謝が激しく、大人と比べて皮膚の体表面積が小さいため、あせもができやすくなります。裸ではあせもができやすいので汗を吸いやすい肌着を着せてあげるといいですよ。つなぎの肌着はオムツからの湿気が逃げにくくなるので、夏場はTシャツ型の肌着がおすすめです。汗をかいたらシャワーやお風呂に入って、こまめに着替えましょう。クーラーや扇風機を使用して快適に過ごしましょう。(ただし冷えすぎないように注意してくださいね)

◎とびひ:伝染性膿痂疹

湿疹やあせも、虫刺され等で傷がついたところで細菌が増加すると、かゆみを伴う水ぶくれやかさぶたができます。これがとびひです。とびひの部位を爪などで引っかくことで他部に「飛び火」のように広がっていきます。日頃から皮膚を清潔に保つ、かゆみのある湿疹・あせもなどを治しておく、爪を短く切っておくことが予防につながります。

◎水いぼ:伝染性軟属腫

子どもによく見られるウイルス性の皮膚感染症です。皮膚に小さな丸いいぼができます。かゆみを伴うため、爪で引っかくことで他の部位に広がるので、爪は短く切りましょう。また、直接触れると人から人へも感染します。水いぼができてしまったら、他の人にうつさないように配慮も必要です。

◎子どもの皮膚の特徴

皮膚には、外からの刺激から体を守り、また適度な皮膚の潤いを保つ働きがあります。(これをバリア機能といいます)子どもの皮膚は大人と比べて薄いため、衣類、爪などで傷つきやすいです。

皮膚表面の脂分も少ないため、冬は乾燥しやすく、夏はあせもがひどくなりやすいです。また、湿疹ができやすいため、入浴後は保湿剤で不足した脂分を補うことが大切です。

子どものスキンケアのポイントとしては、◎洗淨(洗う)、◎保湿です！！

☆洗淨(洗う)

- ・洗うときはこすらず、やさしくしましょう。
- ・ガーゼやナイロンタオルは角質層が取り除かれたため、石けんをたっぷり泡立て、素手でなでるように洗いましょう。

☆保湿

- ・保湿剤は無香料・低刺激性のを選びましょう。
- ・時間経過と共に皮脂が落ちて乾燥が進むので、入浴後5～15分以内に保湿をしましょう。



夏は子ども達が元気よく活動する季節だが、皮膚のトラブルが多い季節でもあるんじゃない。
皮膚のトラブルがみられた時は早めに病院受診をして、気持ちよく過ごせるようにしてあげるといいの～。
まだまだ暑い日が続くが、子どもも大人も体調には気をつけながら元気に夏を乗り切ろう！！



【熱中症について】

☆子どもの熱中症の特徴

◎大人より暑さに弱いです。

乳幼児や小児は体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。特に、気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことができず、反対に周りの熱を吸収する恐れもあります。

◎照り返しの影響を受けやすいです。

大人よりも身長が低いため、地面から照り返しの影響を強く受けます。このため、人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいることになります。大人の顔の高さで32度の時、子どもの顔の高さでは35度くらいあります。

◎自分では予防策が取れません。

特に乳幼児は、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないことも熱中症への危険度を高めます。水分や塩分の補給をしっかり行い、熱中症にならないように気をつけましょう。



☆熱中症予防のポイント！！

◎子どもの異変に敏感になりましょう。

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を取りましょう。

◎水分をこまめに摂りましょう。

水分補給は熱中症予防で一番大事なことです。水筒やペットボトルを持ち歩きましょう。

◎外出時は照り返しに注意しましょう。

子どもは照り返しの影響を大人より受けることを意識しましょう。

◎日頃から暑さに慣れておきましょう。

適度な運動をし、暑さに強い体を作りましょう。本格的に暑くなる前から運動することが大切です。いつもエアコンのきいたお部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなるので、外で遊ぶ時間も作り、気持ちのいい汗をかきましょう。

8月の予定 ☆ : すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
☆	☆	ベビー	らっこ	☆	お休み
9	10	11	12	13	14
振替休日 🇯🇵	らっこ	☆	☆	☆	お休み
16	17	18	19	20	21
☆	☆	ベビー	らっこ	☆	お休み
23	24	25	26	27	28
☆	☆	☆	らっこ	☆	お休み
30	31				
☆	☆				

※コロナウイルス感染症拡大予防の為、8月2日から当面の間、休館と致します。

☆利用される際には、必ず事前に電話で予約をお願いします。
☆感染予防対策の為、一度に利用する人数の制限等を行います。

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00~11:00 水あそび

②11:30~12:30 水あそび

※今月のらっこちゃんは水遊びとなります。

※園庭遊びはできませんので、ご了承ください。

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00~11:00

②11:15~12:15

『☆ : すくすくタイム』

時間：9:30~12:30

15:30~17:00

※本来は、自由に遊べる時間ですが、

しばらくの間利用できる時間は、この間の1時間程度にさせていただきます。

『電話相談』 ☎096-339-5721 (相談専用)

毎週 月~金 (9:30~17:00)

*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

◆地域の子育てサークル紹介◆

●武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター

日時：第3火曜日

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園

(武蔵ヶ丘幼稚園西隣)

日時：第2・3木曜 西公園 10時30分~12時

※8月・1月はお休み

主催：武蔵子育てネットワークの会

※子育てサークルとは??

乳幼児とその保護者が定期的集まり、親子で自由に遊んだり、子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

●ゆげままクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター

日時：第1・3月曜日

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園

日時：第2木曜 10時30分~12時

主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

●ふれあいママクラブ：楠校区

場所：楠コミュニティセンター

日時：第3水曜 10時から12時

主催：楠校区子育てネットワーク

●ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター

日時：第4木曜 10時~12時

主催：楡木校区子育てネットワーク

●ひよこママ：龍田校区

場所：龍田コミュニティセンター

日時：第2金曜 10時~12時

主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇

北区区役所保健子ども課

☎096-272-1128

※状況によっては中止になることがあります。

◇あゆみ子どもセンターを利用する時のお願い◇

- ・健康チェックシートの記入をお願いします。また、非接触で検温をさせていただきます。
 - ・マスク着用をお願いします。(お子様で着用が難しい場合を除く)
 - ・手指の消毒をして遊びましょう。
 - ・体温が37.5℃以上の場合、咳や鼻水など風邪症状がある時は来るのを控えましょう。
 - ・お昼ごはんの飲食は、しばらくの間できません。
 - ・密接防止のため、利用人数、利用時間を制限させていただきます。
 - ・使用したおもちゃは職員にご返却ください。
 - ・しばらくの間、行事は休止します。
- ※何か気になること等ありましたら、遠慮なくお尋ね下さい。
支援センター内での感染拡大防止の為、お一人お一人のご理解、ご協力をよろしくお願いします。

