



すくパオほけんだより

2022年
子育て世代包括支援センター
子育て支援室



いよいよ夏、到来ですね。プール、家での水遊びが楽しめる季節です。夏は、日差しが強く気温が高いため、体力が消耗し疲れやすくなります。遊んだあとはしっかりと昼寝などして体を休めるようにしましょう。暑い日は、外より家で遊ぶときもありますよね。コロナ禍でうち時間が増えて、家での事故も増えています。「目を離さないで！」と、言われますが片時も見ていることは、難しいので、安全な部屋作りをしましょう。



～水遊び～

安全に遊ぼう！

赤ちゃんは 10 cm 程度の水深でも起き上がれず、鼻と口が塞がって おぼれる ことがあります。赤ちゃんは、バランスを崩しやすいので、ビニールプールは平らな場所に置きましょう。体温が下がり過ぎないように、5 分程度たったら一度プールから上がって、休みましょう。

～部屋・ベランダ～

窓やベランダからの 転落 は大事故につながります。窓際の子具（ソファなど）は、60 cm 以上離しましょう。

ベランダには椅子など踏み台になるものを置かないようにしましょう。

日焼け対策は、いつから？



赤ちゃんは、大人より肌が薄く、紫外線の影響を受けやすいので、日焼け対策は大切です。日焼け止めクリームは、新生児が使用できるものもあります。低刺激性のものを選ぶと良いです。顔は日焼けしやすいので、均一に塗り、歩き始めた赤ちゃんは、首、耳の後ろも忘れずに塗って下さい。

お風呂の時、しっかり洗い落して下さい。

アトピー性皮膚炎やアレルギー体質の方は、日焼け止めクリームの使用について、かかりつけの小児科か皮膚科の医院にご相談下さい。