



キッズケアルームだより

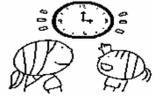
令和7年8月吉日



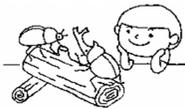
7月の利用状況

上気道炎	8名
流行性角結膜炎	4名
アデノウイルス	3名
その他	4名

雨の少ない梅雨が明け、元気なセミの声とともに本格的な夏がやってきました。夏バテ予防には規則正しい生活も大切です。疲れを残さないよう、十分な睡眠時間を取ってくださいね。



ビー玉転がしゲーム



ケアルームを利用した小学3年生のAさんとビー玉を使ったゲームをしようと思い、床に30個のビー玉を転がし、指ではじいて離れたところにあるビー玉に当てたりしていると、『相手のビー玉に当てて陣地から出せたらそのビー玉をもらえる』というルールが生まれました。そこからさらにどんなルールを作ったらハラハラ・ドキドキするゲームになるかAさんは一生懸命考えました。

- ①ミスをしたらマイナス1点で、取ったビー玉を1個返す
- ②制限時間を作って、時間内により多くのビー玉を取っていた方が勝ち

二つのルールが出来上がり、退室時間まで大熱戦となりました。多くの材料やおもちゃがなくても、遊びを考え出す子どもの力に驚き、感心した日でした。

子どもの日焼け、上手に防ぎましょう

日焼け止めの使い過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みて、合うかどうかを確かめましょう。

普段のお出かけにはマイルドなものを

普段使う場合はSPF15~20程度のマイルドなもので良いでしょう。

「塗りっぱなし」にしない

日焼け止めは、汗を拭いたり肌をこすったりすると取れてしまうため、2~3時間を目安に塗りなおして帰ったら早めに洗い流しましょう。



レジャーには強めのものを

日差しが強い海や山に行くときは、少し強め（SPF30以上）の日焼け止めでも良いでしょう。

レジャーは時間帯と季節に注意

紫外線は、午前10時~午後2時が最も強くなります。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」に特にご注意を！