



暑さも日々増していき、本格的な夏がそこまで来ているようです。気温・温度がぐんぐん上がり、暑さのピークを迎える時期です。この時期は暑さから疲れが出やすく、体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったり夏バテしやすい時期です。子どもたちの汗対策・熱中症対策はじめ、健康管理には十分に気をつけましょう。また毎日のように暑い日が続き、つい冷房を低い温度に設定してしまいがちです。体の冷え過ぎは免疫力の低下にも繋がるので、効かせすぎには注意しましょう。暑い夏を健康に過ごすためにも、しっかり食事をとり、早寝早起きを心掛け元気に暑い夏を乗り越えましょう。



夏に多く見られる皮膚トラブルのひとつ
★あせも・とびひ

★あせも・・・大量に汗をかくことで汗線が詰まり、皮膚内部に汗がたまって生じるトラブルです。たくさん汗をかいた後、放置するとあせもなどの皮膚トラブルを引き起こすため、自分で汗をふけない小さな子どもは特にあせもが出来やすく、汗をかきやすい首回り、脇の下、背中、おむつ部分などに出来やすいので注意しましょう。
★とびひ・・・あせもを放っておき、かいたりして悪化し、化膿するととびひ(伝染性膿痂疹)になる恐れがあります。とびひは虫刺されやすり傷からも発症します。

あせもの予防

治療の第一はあせもをつくらないようにすることです！涼しく風通しの良い環境にし、入浴・シャワー浴をこまめに行ってください。また小さな子どもは寝ている時にたくさん汗をかくので、衣類は木綿などの吸収性の良い物を使用し、汗をかいた時には着替えるようにしましょう。
◎乳幼児 おむつはこまめに替える
◎小学生 自分で汗をふくよう声をかける。汗をかいてかゆくなってもかかないように注意する。かゆみ強い時は冷たいタオルなどで冷やす。

とびひの治療法

とびひの治療法で大事なことは、「清潔にする」「できるだけ触らない」「周りの人にうつさない」の3つです。

- ・お風呂はシャワーにし、優しく患部をよく洗い流す。
- ・爪を短く切り、かきむしらないようにする。
- ・患部を被覆材で覆うなど肌が触れないよう注意する。
- ・家族に移らないよう、タオルや衣類は共用しないようにする。



みんなで型落とし♪楽しいね♪
3人で仲良く遊んでる姿にほっこり
しました(^^)



みんなで協力してお城を作り、こんなにステキなお城が完成しました☆



先月の利用状況

1日あたり(2~9人)

鼻副鼻腔炎、咽頭扁桃炎、胃腸炎、アデノ、ヘルパンギーナ

	全体合計	0~3歳未満	3歳~5歳未満	5歳以上
高砂市	76人	38人	25人	13人
加古川市	51人	30人	13人	8人
その他の市	1人	0人	1人	0人
合計	128人	68人	39人	21人

病児保育室の詳しいご案内は
こばやし小児科ホームページを
ご覧ください♪

パンフレットも受付にあります！
お気軽に声をかけくださいね(^_^)