



梅雨が明けて太陽の日差しがまぶしい季節になりました。
暑いからとついつい冷たい物を食べたり飲んだりしていませんか？あまり冷たい物を摂りすぎると内臓が冷やされ、消化機能が低下して下痢や夏バテを起こしやすくなります。常温に近い飲み物や暖かい飲み物を取り、食事はビタミン・ミネラルを多く含んだ野菜を摂るのがオススメです。様々な夏バテ対策をして元気に楽しく過ごしてくださいね。



あせも(汗疹)

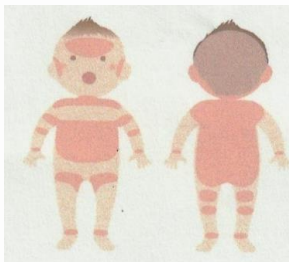
暑い夏がやってきてたくさんの汗をかく季節がやってきました。
今回は汗をかいた時の対処法とあせもの予防・対処法についてお話しします。



<あせもとは>

皮膚にある汗の通り道に汗がたまってうまく排出できずに、肌表面の汚れやほこりが結び付き汗腺をふさいで起こる炎症です。

<あせもがしやすい部位>



額・首の周り・手足のくびれなど、汗をかきやすいところが要注意！背中・後頭部も蒸れるのであせもがしやすいです。

<あせもの予防・対処法>

- ☆通気性のよい服を選び、汗をかいたらこまめに着替えましょう。
- ☆外で遊んだ後やお昼寝で汗をかいたときは、シャワーで汗を洗い流しましょう。
- ☆オムツ交換をこまめに行い、風通しを良くし清潔に保ちましょう。
- ☆暑い日はエアコンで温度調節をし、汗をかかないようにしましょう。

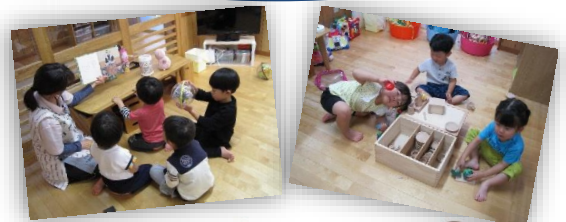
0, 1, 2歳児さんには型落としや音のなる絵本が人気です。



3歳児さんからは積木やカブラ、お絵かきで遊んでいる子が多いです。



みんな絵本やおままごとも大好きですよ。



先月の利用状況

1日あたり(1~10人)				
鼻副鼻腔炎 咽頭扁桃炎 手足口病 胃腸炎 結膜炎 (多い順)				
yu	全体合計	0~3歳未満	3歳~5歳未満	5歳以上
高砂市	88人	41人	28人	19人
加古川市	46人	24人	7人	15人
その他の市	12人	4人	7人	1人
合計	146人	69人	42人	35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！
(院長のブログも掲載中！)

パンフレットも受付にあります！
お気軽に声を
おかけくださいね(〇)

