

たまふあみ

通信



たか雄を
～おしえて! 高畑先生!! ☺～

【夏のケア ☀️】



いよいよ本格的な夏がやってきます。

海や山、プール、夏祭りなどイベントが盛りだくさんのご家庭も多いのではないのでしょうか? 今回はお子さま向けの『夏のケア』をテーマにお話したいと思います!

● 日焼け ●

診察時に、「子どもに日焼け止めは必要ですか?」とご質問をいただくことがありますが、答えは・・・必要です!!

日光には骨形成を促したり、皮膚の殺菌作用などがありますが、やはり過度に浴びることは禁物です。お子さま向けの日焼け止めクリームやジェルなど市販で販売されておりますので、長時間外出する際には塗りましょう。また、日焼け止めは汗などで落ちてしまうため、2～3時間おきに塗り直しをしましょう!

● あせも(汗疹) ●

こどもの汗腺の数は大人とほぼ同じで、皮膚の表面積が小さい子どもは汗腺が密集しています。そのため、たくさんの汗をかき、“あせも(汗疹)”ができやすいと言われております。予防法として、こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたり、着替えを適宜行います。“あせも”は痒みなどを伴うことが多いですが、ひどくなると細菌感染を起こしてしまうこともあります。さらに掻きむしることで“とびひ”になる場合もあります。早めの治療が望ましいため、痒みがある場合は病院へ受診しましょう。

● 熱中症 ●

子ども、特に体温調整機能がまだ十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症に注意する必要があります。自分で水分をとったり、服を脱ぐなどができない、地面からの照り返しの影響を強く受ける、また、遊びに夢中になりすぎてしまうことなども熱中症の原因として考えられます。対策としては、大人よりも涼しい衣服を着せる、定期的に休憩させ水分をこまめにとらせる、ちょっとの時間でも暑い環境に置き去りにしないなど、周りの大人が気にかけておくことが大切です。

暑い夏、体に気を付けながら楽しく過ごしたいですね。では ☺

～ご挨拶～

暑さがひときわ身にしみる今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか?

さて、この度当院スタッフが作成する『たまふあみ通信』を発行することになりました。クリニックの事、気になる病気・症状のこと、当院スタッフの小ネタ情報など、色々なお話を発信していく予定です。定期的に発行いたしますので、皆さまぜひご覧ください!

～スタッフ紹介～

★ 院長 ★

おお ぼし ひろ 博博



- ①誕生日 1974年7月24日 東京都新宿区
- ②出身地
- ③趣味 & マイブーム サッカー観戦 家庭菜園
- ④学生時代の部活 吹奏楽部(アルトサクソフ)
- ⑤休日の過ごし方

子供と公園行ったり、プールに行ったり、畑作業をしたり
ひとこと (* 'w' *)

この新聞で日頃接しているスタッフの意外な一面を発見していただけたら嬉しいです。

ちなみに、料理が得意です(^_^)

