

夏の肌トラブル



夏本番になり、子供たちは水遊び、海水浴、外遊びなどに夢中になる季節です。昔より気温も高く、日中の最高気温も35度を超えることもめずらしくありません。暑さで体調をくずさないように、休息や栄養を十分に摂り、夏を乗り切りましょう。夏は肌のトラブルが増える季節です。トラブルが起こる前に、予防することもお忘れなく！

日焼け



- ・ 適度な日光浴は必要ですが、長時間浴びることは避けましょう。
- ・ 日焼け止めを塗る
- ・ UVカットの衣類の着用
- ・ 肌の露出を少なくする（ラッシュガード等の着用）
- ・ 皮膚が赤くなったら冷却剤や濡らしたタオルなどで冷やす
- ・ 炎症がひどい時は受診を

虫刺され



- ・ 草むらや山へ出かける時は薄手の長袖長ズボンを着用
- ・ 虫除け剤を使用
- ・ 刺されてしまったらかゆみがひどいときは市販のかゆみ止めを塗る
- ・ 腫れがひどいときは冷却剤などで冷やす

あせも

- ・ 寝ていることの多い赤ちゃんは背中、オムツの中、頭、首まわりなどにしやすい
- ・ 汗をかいたらこまめに着替え、シャワー浴で汗を流す
- ・ 昼寝や夜間就寝時は適度にエアコンなどを使用し、
- ・ 快適な睡眠が摂れるように室温調節を

