



エコチル

2015.4
第5号 春夏版



ひょうご

English Easter Fun! を開催しました

2015年3月14日(土)、尼崎市すこやかプラザにおいてケビン先生を講師としてお招きして「English Easter Fun! ~ケビンと一緒にイースターを楽しもう!~」を開催しました。当日は、19組のエコチルママとお子さまの参加で楽しいイベントになりました。

まず、講師のケビン先生より、英語を使いながら絵本に沿ってイースターに関する単語や色の紹介、イースターについての説明がありました。



その後は、体を動かすゲームやぬり絵、工作(うさぎのバスケット作り)、自分たちで作ったバスケットを持ってみんなで部屋中を行進!など盛りだくさんの内容でした。



今後も、楽しい英語のイベントを計画していますので、皆さまお気軽にご参加下さい!




月に1度ヨガ教室と美活ピラティス教室を開催しています。参加はお母さまのみになりますが、自分のための時間を作り、リフレッシュをしませんか? 頑張るママの慢性的な背中・腰回りの疲れをほぐしましょう! 詳しい日程や開催場所についてはホームページをご覧ください。



ホームページをリニューアルしました!

4月より兵庫ユニットセンターのホームページをリニューアルしました。イベントの予約もホームページ上から出来るようになりましたので、ぜひご覧下さい!!



エコチル 兵庫 

<http://www.ecochil-hyogo.jp/>

で検索してね。



第4回エコチル調査シンポジウムが開催されました!

2015年1月に東京の日本科学未来館にて環境省による「第4回エコチル調査シンポジウム」が開催されました。

このシンポジウムでは、エコチル調査の進捗状況や集計結果などが紹介され、エコチル調査の結果から見え始めた、お子さまの健康状態や成長発達に影響を与える可能性のあるご両親の生活習慣について専門家によるお話がありました。

またゲストにはテレビ等でおなじみの尾木直樹氏（尾木ママ）を迎え、エコチル調査と育児についてのお話がありました。

シンポジウムの全容は環境省ホームページ「エコチル調査」に5月頃に掲載される予定です。ぜひご覧下さい!【<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>】

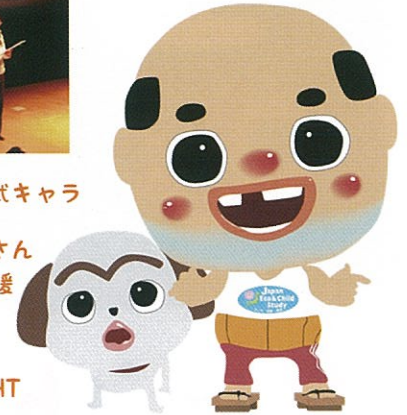


尾崎市完全非公式キャラ

ちっちゃいおっさん
ゲスト応援

(C)UPRIGHT

シンポジウムで掲載された、兵庫ユニットセンターのポスターにちっちゃいおっさんが登場してくれました!



あせも（汗疹）について

兵庫ユニットセンター小児科医、澤木先生にお話を聞きました!

日本の夏は高温多湿で、また紫外線も強くなるため、これらに注意したスキンケアが必要となります。

今回は、あせも（汗疹）対策について説明します。

あせもは、一気に多量の発汗があり、かつ汗が蒸発しにくい環境で起こります。高温多湿の夏はもちろん、冬でも着込みすぎたり室温が高すぎたりすると起こります。



高温・多湿（温泉、サウナなど）にさらされた時などに、ほぼ全身に白っぽい水疱が一気に多発します。これらでは発赤やかゆみはないため、汗をこまめにふき、シャワーで早く汗を流し、涼しい環境を整えることで1日以内に治ります。

また、子どもの顔や首、わきの下、おむつの中など汗をかきやすく蒸発しにくい部位に、直径2-3mmの赤い丘疹がよくできます。

これらでは軽いかゆみやヒリヒリした軽い痛みがあります。掻きこわしてじゅくじゅくさせたり、「とびひ」や「あせものより」を起こすこともあるので、早めに医療機関を受診し、非ステロイドまたは弱めのステロイド外用薬を用いて治すようにしましょう。



子どもは基礎代謝が大きくて活動が激しく、大人に比べ暑がり汗をかきやすいため、あせもがよく生じます。

しかし、屋外で思いっきり活動して汗をかくことは、心身の発達には必要です。あせもを発症させないためには、以下のことに気をつけて下さい。

室内の環境: 室温 20～24℃・湿度 50～60%を目安に、風通しをよくする。

服装とシャワー: 汗をかいた後はシャワーを浴びて着替えましょう。暑い季節には湯船につからず、ぬるめのシャワーと石けんで汗や汚れを落とします。

すぐにシャワーを浴びられない時は、腕や顔だけでも洗面所で洗ったり、濡らしたタオルで拭きます。

入浴後は、再び汗をかかないように、風通しのよい薄い肌着だけで涼しく過ごします。

衣類や下着、寝具は通気性と吸湿性に優れた木綿製がおすすめです。

あせも自体は人にうつりません。しかし「とびひ」や「あせものより」になった場合は、人にうつることがあるため、他人と一緒に入浴やプールは避けましょう。



【編集・発行】

兵庫医科大学

エコチル調査兵庫ユニット

センター

〒663-8501

西宮市武庫川町1番1号

mail:ecochild@hyo-med.ac.jp

エコチル
ひょうご

