



幼保連携型
認定こども園
二川目保育園
令和5年7月31日

8・9月号ほけんだより

汗や虫刺されによるかゆみ、湿疹など皮膚バリアの弱い子どもは皮膚トラブルが起きやすいですが、特に夏はトラブルが多くなります。適切な対処法や予防策を改めて確認し、暑い夏を少しでも快適に過ごせるようにしていきたいですね。

夏に起きやすい皮膚トラブル!

汗かぶれ

汗に含まれる塩分やアンモニアが肌を刺激し、赤みやかゆみをももなう炎症を引き起こします。



あせも


大量の汗や汚れによって汗管が詰まり、汗が周辺組織に染み出してしまつて赤いぶつぶつが発生します。

とびひ(伝染性膿痂疹)

アトピーやあせも、虫刺されなどを手で触ったりかいたりすることにより、ばい菌が付着し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。患部を触った手で他の場所に触れると、感染がさらに広がったり、他の園児にうつってしまったりすることがあります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。

水いぼ(伝染性軟属腫)


ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぶつとした水ぼうが体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。治療も可能ですが、半年から3年ほどで自然治癒します。痛みはほとんどありませんが、かゆみをともなうことがあり、ひっかくことにより内容物が飛び出し、新たな場所に感染が広がってしまいます。感染経路として多いのは、水いぼのある皮膚との接触です。



手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種です。感染経路は、飛沫感染が主です。【症状】手足や口の中に水ぼうや赤い湿疹がでるのが特徴で、ひざやお尻にでることもあります。また、微熱をともなうこともあります。

元気があり、口の中の水ぼう・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれることが登園の目安となります。



虫刺され

絶対にかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り、悪化することや、とびひになることがあります。

蚊

子どもの場合、蚊にさされる免疫が少ないため、水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くてすみます。


毛虫

毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした場合は、患部にセロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽傷で済むことがあります。

皮膚トラブルが起きてしまったら？ 予防するには？


① 皮膚の清潔さを保つ

やわらかいガーゼやタオルで皮膚を軽く押さえるようにし、汗をこまめに拭きましょう。汗をかいたあとはシャワーで流したり、毎日しっかりお風呂に入って一日の汗を洗い流しましょう。




② 爪は短く切って清潔に

子どもがかゆみを我慢するのは難しいですね。週に1度爪を切る習慣をつけましょう。お風呂あがりは爪がやわらかくなるため切りやすく、子どもとの1対1の触れ合いの時間にもなりますよ。




③ 入浴後の保湿

入浴後は肌が乾燥しやすくなっています。肌を清潔にした後は、子どもも使える保湿剤を使って肌をケアしてあげましょう。



④ 冷やす

濡れたタオルやアイスノンで火照った箇所やかゆみをともなう患部を冷やしてあげるとかゆみ防止に良い効果があります。



⑤ 状態に応じて病院へ

ひどい状態だったり、①～④までの対応を行っても、状態が改善しない・悪化している場合は受診をおすすめします。

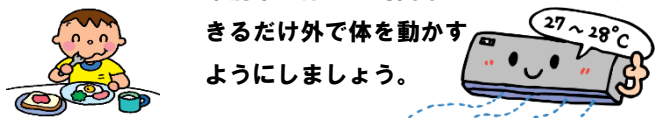
皮膚疾患をうつさないため、基本的に水遊び後などのタオルの共有ができません。前日に使ったバスタオルが乾かない場合はフェイスタオルでもかまいませんので、代替りのものを持たせてください。

暑い夏を元気に乗り切ろう

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。また、戸外で遊ぶ時は必ず帽子をかぶり、日陰の涼しい所での休憩も忘れずしましょう。

暑さからつい冷たいものはかり食べてしまいがちですが、栄養バランスのとれた食事をとるよう心がけましょう。

エアコンを使う時は、冷やしすぎに注意しましょう。設定温度は27℃～28℃が目安です。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などをつかって、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。



? なぞなぞクイズ?

① おおきな はねで
そらを とぶ
きって なーんだ?

② ごみを あつめる
とりって なーんだ?

〈先月の答え〉 ①ひまわり
②は

