

ほけんだより

R03-7月号 no.249

— 皮膚を清潔に保ち快適な夏を過ごしましょう —

夏になると、汗や紫外線、虫刺されによる肌のトラブルが増えます。子どもの皮膚は薄く、柔らかく弱いのでトラブルが起こりやすいものです。気持ちよく過ごせるよう、毎日のスキンケアを心がけましょう。



お なつ はだ と ら び る 起 こ り や す い 夏 の 肌 ト ラ ブ ル

● 虫刺され

- * 流水と石けんでよく洗いましょう。虫の体液を洗い流し毒素を中和します。
- * 掻き壊して汁が出てきたところをそのままにしていると細菌がついて「とびひ」になることがあります。ひどくなる前に受診しましょう。
- * 爪は短く切り、掻きすぎないように声をかけましょう。
- * 虫が多いと予想される場所では薄手の長袖、長ズボンを着用しましょう。
- * 虫の種類は様々です。虫刺されの反応が強い時は受診しましょう。



● 汗疹（あせも）

- * 汗腺（汗の出口）が垢や汚れでふさがれて炎症が起きたものです。
- * できやすいところは髪の毛の生え際（髪の毛はまとめるか、短くしましょう）、額、首の周り、背中、わきの下、手足のくびれ、股の間、肘、膝の内側、太ももの内側です。
- * 毎日1～2回は入浴やシャワーで汗を流し石けんで丁寧に洗いましょう。
- * 汗で下着が濡れたら着替えましょう。
- * 爪を切り、掻かないようにしましょう。



● とびひ

- * 虫刺され、擦り傷、汗疹、湿疹などに化膿菌がつき、水疱ができます。掻き壊した手で他のところを掻くと、そこに水疱がとびひします。
- * 非常に伝染力が強く、自分から自分、自分から他の人に次々と広がります。
- * 抗菌剤の内服、外用剤の塗布が必要です。必ず受診しましょう。

● 水いぼ

- * 丸くて光ったイボです。つぶれると白い塊があり、それが他のところにつくと自分や他の人にうつり、広がります。
- * 抗体ができるまででき続け、治るまで1年以上かかることもあります。医師に相談しましょう。

あせ たいせつ 汗をかくことも大切！

人間が体温を一定に保つことができるのは汗腺の働きが大きいと言われていいます。身体は汗を出して体温を調節しています。いつもエアコンなどで快適な環境にいると体温調節する必要がないので、その働きが鈍ってしまいます。子ども時代にしっかり汗をかくことは汗腺を十分に発達させるのに必要なことです。汗びっしょりになって遊ぶことも大切です。その際、麦茶などミネラル分を含む水分補給を忘れずに！



なつ せいかつ き 夏の生活で気をつけること

新型コロナウイルスに関して緊急事態宣言は解除され、まん延防止等重点措置も知立市は対象になっておりません。ワクチン接種もすすんできました。ですが、まだまだ感染拡大のリスクは大きいと思われまます。引き続き、三密の回避、マスクの正しい着用、手指衛生、換気等、感染防止につとめましょう。また、暑さもきびしくなってくるので水分補給、高温下での活動を避ける等、熱中症予防もわすれずに。

