

子ども達の大好きな水遊びやプール遊びの季節がやってきました。園では、熱中症対策として暑さ指数（気温や湿度）をチェックしながら、外遊びの時間を調整したり、活動の間には、こまめに水分補給ができるようその都度声掛けを行っています。これからの暑い時期を健康に過ごすために、朝食はしっかり摂り、毎日の生活リズムを整えてあげて下さい。また十分な休息をとれるようにして下さい。疲れが残ると、体調も崩しやすくなります。熱がなくてもいつもより元気がない時などは、無理をさせず、1日ゆっくり休むほうが回復も早いです。

夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

① 刺されたところを水で洗い流します。



② かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように **つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように **冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくなるいときは抗菌薬の内服をします。

6月末で、各種健康診断が終了しました。検診結果は、その都度お知らせしておりますが、再受診のお子様は速やかに受診し、結果をお知らせください。