

ほけんだより 8月号

令和4年8月1日
上滝こども園
佐藤 春山

本格的な夏になり、たくさん汗をかく季節となりました。汗には高くなった体温を下げる働きがありますが、一方で皮膚トラブルの原因にもなります。たくさん汗をかいたときは、石けんなしでさっとシャワーを浴びるのがお勧めです。今月は、夏に多い皮膚症状と対処法についてご紹介したいと思います。

また、新型コロナウイルス感染症が全国的に急拡大し、「第7波」となりました。園でも、換気・消毒等基本的な感染予防対策の徹底と、子どもたちには、手洗い・マスクの正しい装着、咳エチケット等の指導を継続して行っております。大切なご家族や身近な方への感染を防ぐため、ご家庭でも、今一度感染対策の見直しにご協力頂けたらと思います。

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

抗生薬の塗り薬を使います。よくなるいときは抗生薬の内服をします。

ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合があります。水ぶくれからばい菌が入る危険があります。



皮膚をかき壊してしまう前に

子どもは痒みを我慢できません。かき壊してしまい、プール直前に出血が…と言ったお子さんもよく見られます。手足の爪を短く切り、保湿剤や塗り薬を上手に使用してみてください。



ご家庭での基本の感染対策～コロナウイルスにかからない為に～

◆ウイルスを家庭内に持ち込まない

帰宅後は手洗い・うがいの徹底

アルコール消毒の活用



◆マスクの正しい装着

使い捨てマスク（不織布製）の予防効果が高いとされています。



装着中はマスクの表面にはなるべく触れず、外す際は耳の紐を持ち表面を内側にして捨てましょう。

◆適宜、部屋の換気をしましょう。

◆体温を正確に測りましょう。

わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てます。

◆規則正しい生活で免疫力を高めましょう。

栄養バランスの良い食事、適度な運動、睡眠時間の確保（なるべく夜9時までには布団に入ると良いです）



※登園時、少しでも普段と様子が異なる場合は、必ず職員に一言お声掛け下さい。

また、ご家族に体調不良の方がおりましたらその旨もお伝え下さい。

園内での感染拡大防止と、職員が子どもの体調の急変にいち早く対応出来るようご協力いただけたらと思います。