



すくすくだより



2023年8月号



夏本番！暑い暑い季節がやってきました。お子さんにとっては、夏休み、水遊びやキャンプに花火大会・・・楽しいことが盛りだくさんでしょうね。沢山日光に当たり、体力を消耗する時期です。規則正しい生活リズムで、睡眠を十分にとり元気に夏を楽しみましょう。

今年は自由に動ける夏！お出かけの予定を立てている方もいるかと思いますが、お出かけの時にありがちな皮膚トラブルをお知らせします。夏風邪や皮膚トラブルを回避して健康的に過ごせるといいですね。



夏に多い皮膚トラブル



とびひ

原因

とびひは、あせもや湿疹、虫さされなどをかきむしったあとに黄色ブドウ球菌などに感染しておこります。赤い皮膚病変から汁が出て、そこを触った手や爪に細菌がつき全身のあちこちに症状がどんどん広がります。

症状



皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけた状態になります。かさぶたができた時、発熱することもあります。

ケア

- 虫刺されやあせもをかきむしらないようにし、爪を短く切って清潔にしておきましょう。
- 他の部分への感染を予防するため、患部は必ずガーゼなどで覆いましょう。
- 治るまではプールには入らないようにしましょう。
- 早めに受診し、塗り薬や抗生物質を服用することにより、感染が広がるのを防いでくれます。

あせも

原因

汗やほこりで汗腺がふさがり、汗腺の出口周辺の皮膚が炎症を起こします。

症状

- 背中や肘の内側、首などに白色や赤色の発疹が広がります。
- 白く小さなものは、1～2日ほどで治りますが、赤くなると強いかゆみを伴い、治りにくくなります。

ケア

- 汗をかいた時は、こまめに拭いたり、シャワーで汗を流し、皮膚を清潔に保つようにしましょう。
- 高温多湿の環境を避け、通気性、吸湿性の良い衣類を着るようにしましょう。
- かきむしってしまうと、とびひになってしまったりするので、寝る時などは冷たいタオルや、アイスノンなどで冷やし、痒みを抑えるようにしましょう。

水いぼ

原因

ポックスウイルス群に属する伝染性軟属腫ウイルスが原因です。タオルやビート板の共有、体の接触などで感染します。

症状

- 水いぼは硬くて、つやがあり、真ん中がくぼんでいるのが特徴です。
- わきの下やわき腹、股の付け根など皮膚が擦れ合うところによくできます。放っておくと体中に広がってしまいます。

ケア

- 水いぼはあっという間に増えてしまうので、一つでも見つけたら、すぐ病院へ行きましょう。
- プールやお風呂など水を介して感染することはありませんが、ビート板や浮き輪、タオルなどを介して感染することがあるので注意が必要です。

おむつかぶれ

原因

おむつが直接あたる部分が炎症を起こした状態のことを言い、湿気や汗、カビ、サイズの合わないおむつの摩擦による刺激など、複数の要素が重なって起こります。中でも一番の原因は、乳児特有の水っぽい便や尿で、肌に長時間付着すると、かぶれた状態になります。

症状

股やお尻、陰部が真っ赤にただれ痛がります。

ケア

- こまめにおむつを替え、お尻を清潔に乾燥させた状態が保てるようにしましょう。
- かぶれてしまったら、患部に強い刺激を与えず、汚れをぬるま湯で洗い流し、柔らかいタオルで優しくふき取り、適切な軟膏を塗りましょう。



8月の健診のお知らせ

☆4か月児健診（受付 9:00～10:15）

毎週火曜日：1. 8. 22. 29日

☆1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）

毎週水曜日：2. 9. 23. 30日

☆3歳児健診（受付 12:45～14:00）

毎週木曜日：3. 10. 24. 31日

場所：保健所・保健センター（中野町字中原「ほいっふ」内）

問合せ：☎39-9160（こども保健課）

※対象の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

豊橋市保育課 こしかこども園 病児保育室 保健だより

2023年8月1日 ☎25-0528

- 虫刺されを作らないように、虫よけスプレーなどを使おう！
- 冷やしたり、痒み止めの薬を塗ってかかないようにしましょう！
- かきむしり防止にかゆみ止めシールなどで保護しよう！

「痒み」は身体的ストレスだけでなく、痒くてイライラしたり、痒みで眠れなくなったり精神的にもストレスを与えます。できる限りの策を講じて、子どもたちの肌を守り快適な夏を過ごさせてあげたいですね。