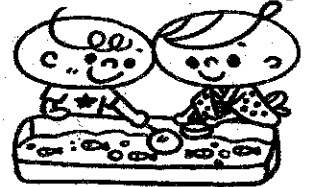


すくすくだより



2013年8月号



明照保育園

夏本番、暑い暑い季節がやってきました。お子さんたちにとっては、水遊びや虫取り、海や花火…とお待ちかねの夏でしょうね。外でいっぱい遊び、たくさん日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をつけ、睡眠を十分とり元気に夏を乗り越えましょう。

一方で夏は肌を露出させることも多く、外からの刺激を受けやすいため皮膚トラブルが多い時期でもあります。今月は皮膚トラブルを未然に防ぐためのポイントをお伝えしようと思います。

脱☆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後に黄色ブドウ球菌などに感染して起こります。

赤い皮膚病変から汁が出てかさぶたが出来ます。そこを触った手や爪に細菌が付き、全身のあちこちに症状がどんどん広がります。

症状・治療

- ・皮膚に水ぶくれができ、破れて赤くむけた状態になります。かさぶたができて、発熱することもあります。
- ・かかりつけ医を受診し、抗生物質を服用します。

ケア

- ・虫さされやあせもなどをかきむしらないようにし、普段から手を洗って清潔にし、爪を切っておきましょう。
- ・湯船には入らず、シャワーで洗い流しましょう。
- ・他の部分への感染を予防するため、患部はガーゼで覆いましょう。
- ・治るまではプールには入らないようにしましょう。



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

- ・背中やひじの内側、首などに白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

- ・こまめに汗をふき、皮膚を清潔に保ちます。できれば汗をかいた後はシャワーなどで汗を流すと良いでしょう。
- ・部屋にいるときや寝るときは、冷たいタオルを当てたりするとかゆみがおさまります。
- ・高温多湿の環境を避け、通気性・吸湿性のよい衣服を着ましょう。



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

- ・粟粒からエンドウ豆くらいの大きさのいぼが胸や腹、わきの下などにできて広がります。
- ・完治するまでに半年～1年半程度かかると言われます。

ケア

- ・治療の必要はないと言われますが、アトピー性皮膚炎のように、肌のバリア機能が低下している場合は、治療した方がよい場合もあります。かかりつけの先生とよく相談しましょう。治療としては、ピンセットでとる・硝酸銀を塗るなどがあります。
- ・プールやお風呂など水を介して感染はしません。ただ、ビート板や浮輪、タオル等を介して感染することもあるので注意が必要です。

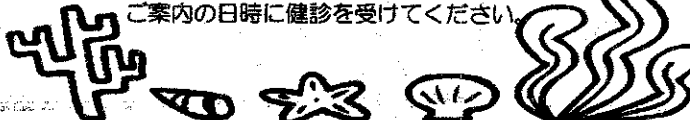


保健だより

- 4か月児健診 (受付 9:00～10:30)
毎週火曜日: 6, 20, 27日
- 1歳6か月児健診 (受付 12:50～14:00)
毎週水曜日: 7, 21, 28日
- 3歳児健診 (受付 12:50～14:00)
毎週木曜日: 1, 8, 22, 29日

場所: 保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぴ」内)
問合せ先: ☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の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。



林のつぶやき

今年は涼しいのかなあと思ってた6月から一変、7月に入った途端、記録を更新するほどの猛暑が続いています。

蒸し暑さのせいで食べれない眠れない、暑さや湿度、紫外線などのストレス…、外気温と室温の差により自律神経が乱れる…などから夏バテになります。

夏バテ予防のために皆さん何か工夫はされていますか? ついつい冷たい物を摂りがちですが、冷たい物を摂ると胃腸が冷えて食欲がなくなります。夏野菜やレモン、豚肉、納豆などがお勧めです。

また、この時期はシャワーで済ませる方も多いかと思いますが、ぬるめのお湯に長めにつかると副交感神経が刺激されリラックスでき、寝つきをよくする効果もあります。

その他、調べてみるといろいろなグッズがあったり、夏バテに良いツボマッサージがあったりと面白いですよ。

楽しいことも多い夏、夏バテしていたらもったいない! ですので、自分なりに工夫しながら元気に乗り切りましょう!!

