



7月に入りこれから本格的な夏が始まろうとしています。室内外の温度差や気候の変化などで体調を崩しやすくなったり、夏風邪も流行する時期です。睡眠や栄養をしっかりとって免疫力を高め、夏を元気に過ごしましょう。



暑い季節になり、こどもたちの肌は汗や紫外線の影響を受けやすくなります。あせもや日焼けによるかゆみがかゆみがかゆみ、虫刺されによるかきこわしなどの肌トラブルもみられます。衣服の工夫や日焼け止めの使用、虫よけ対策をしながら基本的なケアをぜひご家庭でも行ってください。

当院の病後児保育について

病後児保育では、子どもの病気が治りかけているものの完全には回復しておらず、集団保育が困難な子どもをお預かりすることができます。まだ通常の保育に戻るほど本調ではないものの、熱や症状は落ち着いてきているといった場合に使用できます。風邪や胃腸炎、感染症など様々な疾患後の回復期にご利用ができますので、お気軽にお問い合わせください。



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**

