

梅雨が例年になく早く明けました。連日暑くてまいりますね。この時期は、お肌のトラブルが起こりやすく、虫刺され、あせも、とびひのお子さんが増えています。完全に防ぐことは難しいですが、できるだけ予防をして、ひどくならないように対処しましょう。

虫刺され



- ・刺されたところを水でよく洗い流します
- ・濡らしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤をあてて冷やすとかゆみが和らぎます
- ・虫刺されの薬を塗るときは刺された部分をきれいにしてからにしましょう

※ほかの塗り薬や日焼け止めと併用したいときは

塗り薬→日焼け止め→虫よけスプレー の順番で塗りましょう
(水遊びの日は塗らないでください)



あせも

汗を分泌するところに、汗やほこりなどが詰まって炎症が起こった状態です。子供の肌は10分汗を放置しただけでもあせもになることがあると言われています。



- ・汗をそのままにせず、こすらないようにこまめにふき取り着替えましょう
- ・シャワーで汗を流しましょう。外出先でできないときは濡らしたタオルで拭きとりましょう
- ・ハンカチで包んだ保冷剤をあてたり水で洗う等で冷やすとかゆみが和らぎます
- ・綿やガーゼ素材の服を選びましょう
- ・薬を塗るときはシャワーや濡らしたタオルで汗を拭きとり、皮膚を清潔にしてからにしましょう



汗をかくことも大切です

いつも快適だと、体温調節する必要が無く、気温の変化についていけなくなります。子供時代にたっぷり汗をかく経験をすることは大切です。その後のケアをしっかりしましょう。

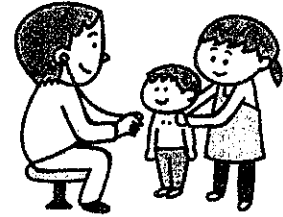
とびひ

虫刺され、あせも、すり傷等を手で触ったりかいたりすることで、細菌が感染し起こる皮膚の病気です。非常に感染力が強くあっという間に流行してしまいます。とびひと診断された場合は登園許可証が必要です。

- ・こまめに手を洗い、爪は短くしておきましょう
- ・爪や鼻の中にいろいろな菌があるので、鼻の中に指を突っ込まないようにしましょう（その手であちこちかいてしまうため）
- ・かきむしってしまう前に、早めに皮膚トラブルの対処をしましょう



じくじくして治らない、ただれがあちこち広がってきたというときは、とびひかもしれません。そのようなときは早めに受診しましょう。



夏の肌トラブルと水遊びについて

お肌のトラブルは、シャワーや拭きとり、こまめな着替え等お肌を清潔にすることを心掛けることで予防や症状を和らげることができます。夏の水遊びはとても気持ちがよく、お肌がさっぱりしますが、集団活動であるため衛生面と感染予防の点からいくつかお願いがございます。

※このような時は水遊び（プール）出来ません※

- ・傷がじくじくして液が出ているとき
- ・傷に痛みや腫れがあるとき
- ・傷から血が出ている時
- ・絆創膏をしているとき（キズパワーパッド、ケアリーヴなど特殊な絆創膏も含む）

※傷があってもかさぶたになっている場合は水遊び（プール）可能です

集団で水遊び（プール）を行うことで雑菌により傷の状態が悪化したり、とびひと知らずに感染を広げてしまうこともあります。絆創膏がいつの間にかはがれて、遊びの最中に飲み込んでしまったという危険もあります。毎日お子さんのお肌の様子のご確認をお願いいたします。

夏の肌トラブルは早めに対処しましょう。そして気持ちよくこの暑い時期を過ごしたいですね。

