



# ほけんだより

## 夏号



2020年7月14日  
Cherry's Hug長岡京園  
看護師 近江

園では虫刺されの掻き壊しや乾燥による皮膚のトラブルが目立ちます。夏は高温多湿で細菌が繁殖しやすく、暑さで体力が消耗し抵抗力が落ちて、感染症や病気もかかりやすくなります。

こまめにシャワーをして清潔と体調管理に気を付けながら暑さに負けない体づくりを心がけま

しょう。

### おむつかぶれ注意報!

蒸れてカンジダ菌などのカビが増殖したり、おむつの圧迫や摩擦による刺激などにより炎症を起こします。特に便や尿が肌に長時間付着することで、かぶれは増強します。

こまめにおむつを替えて清潔に保つのが一番の予防法です。汚れはこすらずシャワーで洗い流し、しっかり乾燥させましょう。

かぶれたら自己判断せず受診して、処方された軟膏などで適切に処置しましょう。



### 夏のおでかけ 子どものけがや事故に 気をつけて!

#### 熱中症（日射病・熱射病）

子どもは地面に近い位置にいるので、体感温度は大人より2～3℃高く、体温調節も未熟なため容易に熱中症になります。

特に車中では気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。



#### 日焼け（日光皮膚炎）

直射日光を避け、普段から帽子を被る習慣をつけましょう。散歩は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。



#### 水の事故（溺水）

水辺の子どもから目を離さないこと！これが一番重要です。子どもの水難事故では、保護者がほんの少し目を離した隙に溺れていた、というケースが多いです。救命胴衣を着用させるなど万が一に備えましょう。



### ▼皮膚のケア▼

子どもは新陳代謝が活発で、たくさん汗をかきます。皮膚が薄くバリア機能が未熟なため、すぐにトラブルを起こします。

石けんは必要な皮脂や常在菌まで落としてしまうので、使うのは1日1回までにしましょう。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、しっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、優しく押さえ拭きます。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

### 虫除け対策をしましょう

ニュースでよく耳にするシカ熱やデング熱、ダニ熱は、蚊などの虫に刺されたり噛まれたりすることでうつります。

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因でとびひなどの皮膚病になることもあります。

#### 虫除けのポイント

- 虫のいる場所や時間帯を避ける
- 薄手の長袖を着て肌の露出を減らす
- ミストタイプの虫除けは、吸い込まないように一旦手にとってから塗る
- 日焼け止めと併用するときは、虫除け剤を最後に塗る
- 刺されて痒みが強い場合は、保冷剤などで冷やすと痒みが和らぎます

