



ほけんだより 7月号

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R3. 6. 28発行

本格的な夏が近づいてきていますね。6月は急な暑さや湿度などによって、体調を崩す子が多かったように思います。0・1・2歳児の子どもたちは代謝がとても活発で、体温調節が未熟なため、上手く体温調節できず、発熱する子もいますが、汗をかく季節には、たくさん汗を流し遊ぶことも大切です。そのため保育園でもこまめに水分補給を行いながら過ごしています。今月は汗について、夏に多い皮膚疾患についてのことを紹介したいと思います。

汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、体温を調節する大切な役割があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていいますから、小さいころこそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。



汗を放っておかないで

あせもを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。

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、かゆみややわらげます。



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
- かゆみや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

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくなるいときは抗菌薬の内服をします。

汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

- 1 お風呂でよく洗い流しましょう
汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、ぬらしたタオルでふき取るとよいでしょう。

あせもができやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～おしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側 など

汗をかきやすいところ、たまりやすいところにできます。



- 2 夏でも忘れず保湿しましょう
子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかなりはれます。肌をチェックして、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。

- 3 寝汗もなるべく取ってあげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。寝る前に、背中とパジャマの間にタオルなどはさんでおき、後でそっと抜いてあげるとよいでしょう。

