

本格的な夏が、そこまできています。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、体は意外に疲れています。ゆったりと過ごす時間もつくりましょう。プール・水遊びがはじまります。肌トラブルがないかご確認ください。

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**

治療は

抗生薬の塗り薬を使います。よくなるいときは抗生薬の内服をします。

7月の予定

○25日（木）園医健診（0、1歳）

○月初めに身体測定を行います。

感染症情報

先月の保育園は、手足口病が数名でました。手のひらや足の裏の他に、口の中やおしりにも発疹が見られることがあります。口の中のポツポツが痛むため、食事を嫌がることもあります。登園のめやすは、発熱がなく、普通の食事がとれるようになることです。

今月の保健指導 ～プライベートゾーン～

プライベートゾーンとは、性に関わる大切な場所＝水着でかくれる部分と口です。生命（いのち）の安全教育は幼児期からも大切です。ポイントは三つです。

- ① 自分の体は自分のもの
- ② 他の人のプライベートゾーンを見たり触ったりしてはいけないこと
- ③ いやな気持ちになったら「いやだ」と言っていること

これらを保育の中でも伝えていきたいと思えます。

