

## 夏はあせもがしやすいです

たくさん汗をかいたり皮膚に汚れがついたりして汗腺(汗の出る管)が詰まると、汗が出にくくなってあせもになります。

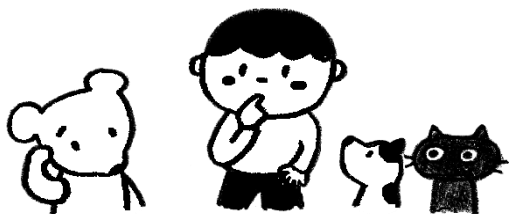
髪の生え際・首・胸・わきの下・ひじやひざの裏・背中・おしりなど、汗のかきやすい場所に赤くてかゆい発しんがで、かき壊してしまうと、傷から細菌が入って化のうすることもあります。

- 風通しをよくしましょう。
- 服がぬれている場合は着替えましょう。
- 汗をかいたときは、ふいたり水で洗ったりして、清潔にしましょう。
- むるめのお風呂に入った後、しっかり体をふきましょう。
- つめは短く切っておきましょう。

## 爪かみ、指しゃぶり

爪かみや指しゃぶりは不安や緊張を、自分なりの形で処理するためにとる行動と言われています。無理にやめさせると、今度は自分の髪を抜くなど、別の行動をとることもあるので注意しましょう。

子どもが1歳を過ぎてても指をしゃぶる場合でも、だいたい3歳頃までには自然と治ります。成長とともに自然に治ることが多いでしょう。



## 保健だより

令和2年度 8月号  
若葉保育園

## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

## 予防のポイント

### 炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

### こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

## いんとう 咽頭結膜熱(プール熱)

### 症状

夏に多く見られる感染症です。急な高熱とどの強い痛みと共に、だるさを訴えます。目やにや目の充血、首のリンパ節がはれます。熱は3～4日続きます。

### 注意すること

感染力が強いため、おもな症状(発熱、目の充血、のどの痛みなど)がなくなってから、2日を経過するまで、登園することはできません。



## 水いぼ" Q&A

### Q. 水いぼって何?

A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

### Q. うつるの?

A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

### Q. 登園やプールは?

A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

### Q. どうやって治すの?

A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまうような場合は医師に相談のうえ、治療を。