

ほけんだより 8月

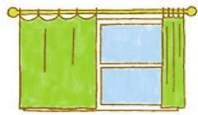
令和7年 8月 (0895)45-0437

汗をかく季節です。皮膚トラブルの予防のために、たくさん汗をかいた時は、石鹸なしでぬるめのシャワーを浴びたり、こまめに着替えたりしましょう。

また、猛暑が続いています。昼間のこまめな水分補給とともに、しっかりと栄養を摂り、夜はぐっすり眠って体力を回復できるよう、扇風機やクーラーを上手に使いましょう。

猛暑対策

エアコンを上手に使うって
涼しく過ごしましょう



まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑く感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



室内の温度差を少なくする

天井と床では、室温が1～2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。



冷風がじかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

☐ 冷たいものばかり食べている



☐ 野菜はサラダばかり食べている



☐ アイスcreamや冷やした果物をよく食べる



☐ 冷たいジュースが最高だ



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなため、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

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腫れ、じきにおさまります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらく経ってから、びっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができる事もあります。かき壊さないよう、早めに手当てをしましょう。

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、濡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、かゆみを和らげます。



あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどが詰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、濡らしたタオルで汗を拭きとりましょう。

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上に、ひどくかゆいため、かいた手で体の他の部分を触ると、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

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは、抗菌薬の内服をします。