

ほけんだより

令和8年度 8月号

7月は暑さが続きなかなかプール水遊び、外遊びが行えませんでしたが、室内でも楽しめるような工夫を各クラス行い過ごすことができました。今後も熱中症にご注意下さい。

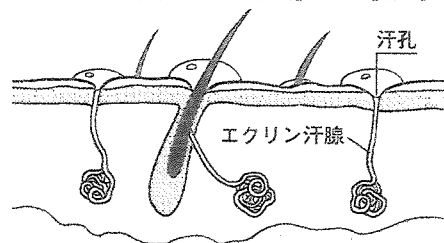
園の健康状況
新たな手足口病はみられなくなりました。体調くずれが少ないですが、夏は急な高熱がおこしやすいので、今後もお気を付け下さい。
※0歳児 アデノウイルスがみられました。熱、目の充血、鼻やに、口の痛みにご注意を!!

ほけんニュース

汗のケアで皮膚トラブルを防ごう

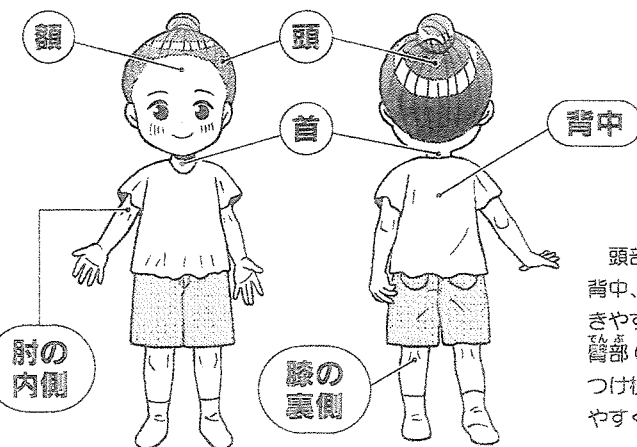
夏場、特に子どもは、たくさん汗をかきます。子どもの肌はデリケートなので、皮膚トラブルを招かないためにも、日頃からのこまめなケアが必要です。

汗と体温調節の仕組み



皮膚の働きのひとつに、体温調節があります。体内では絶えず熱をつくっているので、皮膚はその熱を体外に放出する役割をします。暑い時にかく汗は、全身に分布しているエクリン汗腺から分泌され、汗孔から体表に出ます。体温が上昇している時は、毛細血管を流れる血液の量を増やして熱の放出を大きくしながら体表に汗の分泌を増やし、気化熱によって体表の温度を下げています。

子どもが汗をかきやすい場所



頭部、顔、首、肘の内側、背中、膝の裏側などが汗をかきやすいところです。また、臀部(おしり)や鼠蹊部(足のつけ根)も、かいた汗がたまりやすくなります。

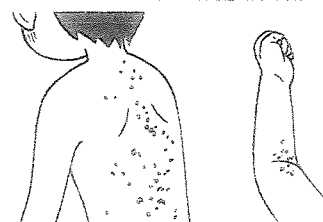
汗をかいた時は……



汗には、水分以外にも塩分が含まれていますが、汗の塩分を皮膚に残したままにしておくと、皮膚トラブルの原因にもなります。塩分を残さないようにするためにも、汗をたくさんかいた時にはシャワーで流すようにします。外出先などでは、アルコール不使用のウェットタオルなどで汗をかいた部分を拭きます。そして、ぬれた肌着は着がえさせるようにしましょう。

注意したい皮膚トラブル

あせも(汗疹)



- 原因** 汗腺に、皮膚のあかや汚れなどが詰まることで起こります。
- 症状** 一般によく見るあせもは、「紅色汗疹」で、炎症を起こして、かゆみが生じます。
- 対応** 軽度であれば、シャワー浴をして、皮膚を乾燥させます。冷やしたタオルで皮膚を冷却することで、炎症を予防することができます。赤みやかゆみ強い時は、小児科や皮膚科を受診し、外用薬を処方してもらいます。

とびひ(伝染性膿痂疹)



- 原因** あせもなどをかいてできた傷に細菌が入り、そこをかき壊すことで膿が爪に付着し、手が触れた部分に新たな発疹ができ、とびひとなります。
- 症状** 皮膚は、赤くじくじくして、かゆみが強くなります。
- 対応** とびひを予防するためには、あせもや虫刺されをかかないことです。とびひになってしまったら、外用抗菌薬を塗り、患部をガーゼなどで覆い触らないようにします。

アトピー性皮膚炎がある子どもたちは……

皮膚のバリア機能が弱いので洗い過ぎに注意し、シャワーの際の石けんの使用は1日1回にとどめます。汗を流す時は、ぬるま湯を浴びるだけにします。スキンケアもていねいに行います。

今後も夏かせにご注意を!

7月当園でも手足口病が流行しました。都内でも警報基準を越えるほどの大きな流行のため拡大防止は難しかったです。

夏はそれ以外にも、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)など感染症が流行しやすいです。

＜感染予防のポイント＞

・流水や石けんでのこまめな手洗いや咳・発熱時は咳エチケットを心がけましょう。

・手足口病は、症状がおさまった後も便の中にはウイルスが2～4週間排出されますので特に手洗いは大切です。

急な高熱が出やすい時期です。すぐ解熱しても午後や夕方上昇しやすいことが多いため、すぐ解熱しても要注意です。高熱後もゆとり休養しましょう。

行事予定

8/19(水) 0歳健診

8/21(金) 全クラス身体測定

監修 東京都渋谷区 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生