



ほけんだより

8月号



夏を元気に乗り切るために



日本の夏は高温多湿です。熱中症を予防しながら、暑さに負けず元気に過ごす為にはいろいろな工夫が必要です。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばしましょう

室内外の気温の差で疲れた体と自律神経を休めるための睡眠は、夏バテ予防、熱中症予防の基本です。

ぐっすり眠る為の工夫をしましょう。

暑い日にでも湯船に浸かって温まってから就寝すると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。

早寝早起きをして生活リズムを整えることも大切です。



バランスの良い食事をとりましょう

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。

上手に食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症に注意しましょう

- ・熱中症は高温多湿の環境に気をつける事が大切ですので、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。
- ・こまめに水分を補給し、休息をとりましょう。
- ・服装は吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。

*地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受ける
ベビーカーの中はかなりの高温になっています。
日ざしの強いときのベビーカー移動はなるべく
避けるなど、注意をしましょう



夏の皮膚トラブルに注意しましょう

子どもの皮膚はデリケートです。夏場は、紫外線による日焼けをはじめとして、あせも等、たくさん汗をかく季節ならではの皮膚トラブルがあります。

..... あせも(汗疹)^{かんしん}

あせもは、汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。

でも汗をかくことは大切です。

日頃から汗をたくさんかいていると汗腺が発達し、熱中症の予防にもなります。



とびひ(伝染性膿痂疹)

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

とびひの部分は洗ってはいけないと思いこんでいる人も多いのですが、病変部も清潔に保つことが大切です。出来始めは痛いで、無理をせず、石けんの泡をのせ、シャワーでそっと洗い流します。数日して痛みが軽くなったらガーゼに石けんをつけ良く泡立て、やさしく洗います。洗った後は石けん成分が残らないようにシャワーで十分すすぎ、タオルを押し当てて水分を拭き取ります。湯船につかることはとびひを悪化させるのでやめましょう。

