

# ほけんだより 7月



2025.07 発行  
榛東南部こども園  
看護師 香川

暑い日が続いており、毎値汗をかく季節となりました。ベタベタして気持ち悪いと感じがちですが、汗には体温を調節するという大切な役割があります。子どものころに汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまうと、熱中症に気をつけながらたくさん遊んで、汗をいっぱいかき、体温調整の出来る身体を作っていきましょう。

## 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。

おなか周りも

気をつけて

## 夏のおむつかぶれ



夏は汗をかくため、おむつの中が蒸れやすいシーズン。特にパンツタイプのおむつはウエストも蒸れやすいので、おむつかぶれだけでなく、おなか周りのあせもにも注意しましょう。おむつを替えるときに、ぬれたタオルなどでおなか周りにたまった汗を優しくふいてあげましょう。

また、おむつかぶれと間違えやすいカンジダというカビの一種によっておこる「カンジダ性皮膚炎」があります。

## 気をつけたい 夏風邪

### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱 (プール熱)

その名のとおり、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2~3日ほどで破れて潰瘍かいようになって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ、痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

### おうちで休むときは……

#### 水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



#### 特徴

- ・38~40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血(赤くなる)し、まぶたがはれる、涙や目やみが出る

#### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

#### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普段の食事がとれるようになったら

#### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普段の食事がとれるようになったら



#### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

## 夏 か ぜ 対 策

# 脱水に気をつけて!

夏に流行するかせ(ヘルパンギーナ、プール熱など)では、高い熱が出るため、水分不足になることも。こまめに水分を補給しましょう。

### 【ちょっとずつ飲ませる】

乳児には、スプーンで水や麦茶、子ども用イオン飲料などを少しずつ飲ませましょう。

※0~6か月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

### 【飲める物をあげる】

本人が飲みたがる物をあげましょう。

元気になったら、通常の飲み物に戻します。

### 【酸っぱい物は避ける】

のどが痛むときは、オレンジジュースなど、酸味の強い物は避けます。

