

# 保健だより



令和4年7月25日  
乃木保育所  
看護師 法橋 郁子

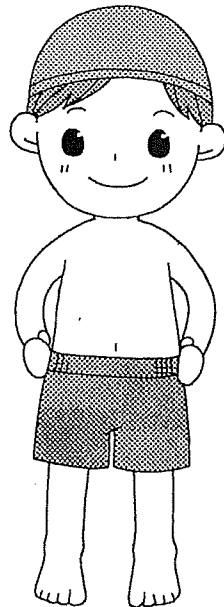
毎日蒸し暑い日が続いていますが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。本格的な夏を迎え、子ども達の大好きなプール遊びの季節となりました。この時期にしか経験できない水遊びの心地良さを楽しみ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

プール遊びは、水の刺激で皮膚を丈夫にし、肺機能も高めるなど、健康な体をつくるうえでも大切な遊びです。安全で楽しい活動となるように、ご協力をお願いします。事前準備や健康観察のポイントを載せましたので、参考にして下さい。



## プールの時は忘れずにチェック

- 朝食は食べましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？
- せきは出ていませんか？
- 皮膚に発疹などは出ていませんか？



- 熱は平熱ですか？
- つめは短く切っていますか？
- 目は赤くないですか？
- 耳は痛くないですか？

子どものようすを朝、よく観察して、上記の項目について、チェックしてみましょう。

下痢・皮膚疾患・結膜炎がある場合には、プールに入ることができませんのでご了承下さい。なお、水いぼは差し支えありません。

## 夏に気をつけたい皮膚トラブル

夏は、汗をたくさんかくため、皮膚のトラブルが多くなります。主な皮膚トラブルを下記に載せていますので、その処置や日頃から心がけておきたいケアなど参考にして下さい。

### とびひ(伝染性膿痂疹)

**原因** 虫刺されや、あせもなどの湿疹をかきむしったところに黄色ブドウ球菌などの細菌が感染して起こります。黄色ブドウ球菌は鼻の穴に常在している場合が多いため、鼻をほじった指で、傷口にさわったり、かいたりすると感染することがあります。

**症状** 感染すると、透明な水泡ができて、やがて膿を持ちます。破れると赤くむけたような状態になります。

### 家庭でのケア

感染力が強いので注意が必要です。とびひが広がらないうちに早めに受診して治療します。また、家族などにうつらないようにするためにタオルなどは別にします。お風呂は最後に入れるようにし、患部がじくじくしている間はシャワーだけにします。石けんは使って大丈夫なので患部を清潔にしておきましょう。

### あせも

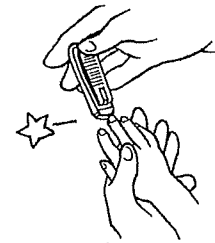
**原因** 汗やほこりなどで汗腺がふさがり、汗腺の出口周辺の皮膚が炎症を起こします。

**症状** 首や背中、ひじの内側などに赤色の発疹が広がります。乳児は、股のところや手首などのくびれにも発疹がでます。細菌感染を合併すると強いかゆみがかともない、治りにくくなります。

### 家庭でのケア

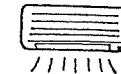
汗をかいたらこまめにふいて、皮膚を清潔に保つようにしましょう。また、下着や洋服なども着替えさせます。

ベビーパウダーは、汗腺がつまってしまうので、基本的には使わない方がよいようです。かきむしってしまわないように、つめは短く切っておきます。



## ●●● 皮膚トラブルの予防のために ●●●

### 室内ですごす時には



窓を開けて風通しをよくし、涼しくすごせるようにします。昼寝の時などもエアコンや扇風機を上手に利用しましょう。また、汗をかいた時は、こまめにシャワーで流すか、冷たいタオルでふきます。着がえや皮膚の保湿も忘れずに。

### 野外ですごす時には



帽子を忘れずにかぶります。また、日焼け止めも上手に利用しましょう。外遊びの時には、日陰で休憩する時間をとります。また、夏場の午前10時～午後2時は紫外線量の多い時間帯ですから、注意しましょう。