

8月 ほけんだより

R5・8・1発行 中妻子供の家保育園 保健室

暑い夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、しっかり食べて休息をとり、体調の変化に気をつけながら元気に夏を楽しみましょう。

夏季休暇は感染予防をしっかりと！

8月になり、観光や帰省などで国内外を問わず、人の出入りが予想されます。

5月に「はしか」が海外から日本に持ち込まれたように、人の流れによって感染症が持ち込まれたり、感染が拡大する可能性が高くなる時期です。

お出かけの際は「なるべく人ごみを避ける」「人との距離をとる」「こまめにうがい・手洗いをする」など基本的な感染予防対策を心がけましょう。

岩手県内でもヘルパンギーナ、手足口病が流行しています

「ヘルパンギーナと手足口病は似ているけど何が違うの？」と聞かれることがあります。

大きな違いは、**ヘルパンギーナは急に40度近い高熱が出る**のに対し、手足口病は平熱か微熱で済むケースが多いことです。

また、ヘルパンギーナは口の中だけに水疱ができますが、手足口病はその名の通り口の中だけでなく手足にも発疹がみられます。

ヘルパンギーナも手足口病も、ウイルスによって引き起こされますが、この病気を引き起こすウイルスは数種類あるので「一度かかったからもう二度とかからない」という保証はありません。流行する型が違えば複数回かかることもあり得るのです。

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。