



毎日暑い日が続いています。夏になり虫刺されも気になる季節になってきました。天気の良い日はプールに入ってあそびます。皮膚の健康にも気を付けていきたいですね。家族みんなで注意して、暑い日も元気に乗り切っていきましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1.水分補給

大量の汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2.皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚の清潔を保ちましょう。

3.紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れず



室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度25～28℃を目安にしましょう。

早めに受診をしましょう！

夏に多い皮膚トラブル



プールに入る際の注意点があります！

とびひ

- 原因** 虫刺されや湿しんをかきむしったあとに黄色ブドウ球菌が感染して起こる。症状がどんどん広がっていくことからこの名称で呼ばれる。皮膚が弱いとかかりやすい。
- 症状** 皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。発熱することも。
- 対応** 主な治療法は抗生物質の使用だが、衣服を清潔に保つこともたいせつ。患部をガーゼなどで覆って登園するように。また、患部がじくじくしているときは症状が悪化しやすいので、プールは避ける。シャワーを浴びる程度なら○

プール ×

本人の皮膚の保護のためにプールは避ける。プールの中ではうつらないが、水ぼうやびらんがあるときは、水中で皮膚がふやけると悪化しやすい。

水いぼ

- 原因** イボの白い内容物中にウイルスがいる。皮膚の接触やタオル等を介し感染する。
- 症状** 粟粒大のいぼが胸や腹、わきの下などにできて広がる。
- 対応** 完治まで半年から1年半程度かかる。自覚症状がなければ治療は不要。肌のバリア機能が低下しているときや、かゆくてかきこわしてしまうようなら、医師と相談しましょう。



プール ○

水あそびでは水いぼのある部位を覆う。プールの水を介してうつることはありませんが、皮膚がふれあうとうつる場合があります。水あそびのときは、ラッシュガード等の水いぼのある部分を覆う水着を用意してください。

お子さんの爪がのびていることはありませんか？ 虫刺されや湿疹をかきむしらないようにも、ご家庭で爪がのびていないかチェックをしていただき、短く切ってくださいますようお願いいたします。

