

# ぴのっこの健康だより

第47号・令和1年8月  
発行・株式会社ピーコーポレーション



今年雨が多く、夏が待ち遠しく感じられていましたが、ようやく水遊びやプール活動を楽しめそうです。水の近くだと、涼しいと体感しますが、熱中症になるケースも多いので、こまめな水分補給と適度な休息を取りたいですね。

## 夏のスキンケア

子どもの肌を守るポイントを紹介します



### ① 清潔

子どもはたくさん汗をかきます。そのままにしておくと、肌トラブルにつながるため、清潔な状態にすることが大切です。汗をかいたら「シャワーを浴びる」「汗を拭きとる」「着替える」を心がけましょう。

### ② 保湿

冷房等により肌が乾燥することで、肌のバリア機能が低下します。しっとりさせることが大切です。夏でも保湿は必要です。「夏場はローションや乳液」、冬場はクリームや軟膏が適しています。

### ③ 紫外線を防ぐ

「ひやけ」の原因である紫外線は、4月から9月にかけてもとても強くなります。肌を守るためには、「正午前後の外出を避ける」「帽子を着用する」「UVケア製品を正しく使う」に注意しましょう。日焼け用UVケア製品は「子供用」として発売されているものでSPF20～30、PA++のものをおすすめします。

## 肌疾患と対処方法

スキンケアをしつかり行っても、時に肌トラブルに見舞われます。夏に起きやすい肌トラブルと対処方法を紹介します。

### ◆ あせも

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びましょう。

### ◆ 虫刺され

#### 1) 蚊

すぐに刺された部分を水で洗い流し、清潔にしましょう。かゆいところは流水や氷で冷やすとかゆみが和らぎます。

#### 2) 蜂



ハチ毒によるアレルギー反応を起こすことがあります。主な症状は、蕁麻疹、吐き気、頭痛などがあります。刺されて針が残っている場合はすぐに針を取り除き、傷口を水で洗い、冷やします。命にかかわる場合があるので、早急を受診しましょう。

### ◆ とびひ（伝染性膿痂疹）

あせも、虫刺されなどのひっかき傷に、細菌感染を起こして発症します。皮膚がただれることや水膨れになることがあります。傷口を触った手で、他の部分を掻きこわすことで感染が広がります。手洗いを習慣化し、爪を短く切って、皮膚を傷つけないように注意しましょう。症状が治まらない時は、速やかに受診しましょう。



## 手足口病

発熱から始まり、ただの夏風邪かと思っていたら、発疹が開始する...。既にニュースでも出ていますが、今年は手足口病が過去20年間で最大となっています。

### 【感染経路】

- ・飛沫感染（くしゃみや咳）
  - ・接触感染（唾液や鼻水、おもちゃの貸し借り）
- ※治療後も、便などからは1ヶ月程度ウイルスが排出されますので、注意が必要です。
- ※大人もうつりますので、マスクや手洗いで感染予防が必要です。



### 【症状】

- ・発熱、嘔吐を伴う場合もある
- ・手、足、口に発疹と水泡

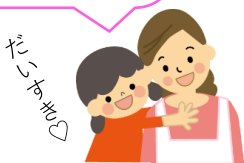
### ～ 登園の目安 ～

- ・発熱や嘔吐の症状がない
- ・普段の食事がとれる

※口の中出来る水泡が痛みを伴い、食事や水分の摂取が困難になる子がいます。痛みが和らぎ、普段の食事がとれ、体力の保持が出来る必要があります。

## 健康チェックについて

前号（第46号）で、健康チェックの方法を掲載しています。お子さんとコミュニケーションを取りながら確認してみてくださいね。



※熱中症にも注意！