

夏を元気に過ごすためには、暑さに負けない体づくりと夏に多く見られる感染症への対策、また紫外線対策などが必要です。夏を乗り切って、元気に成長できるようにしていきましょう。

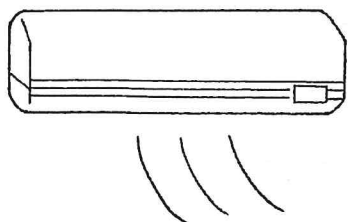
こまめな水分補給で熱中症予防!!



わたしたちは、のどが渇いたからと飲み物を飲みますが、熱中症予防のためには、のどが渇く前に少しずつ水分を補給することが大切です。のどが渇いた時にはすでに脱水が始まっているといわれています。

外に出かける時などは、水筒などを持参していつでも水分補給ができるようにしておくとよいでしょう。

現代っ子は汗をかくのが苦手!?



空調設備が完備した環境ですごしている現代っ子は、汗をかくのが苦手ともいわれています。近年の地球温暖化などの影響からか、夏場は厳しい暑さが続くことが多くなりました。子どもたちは体温調節機能がまだまだ発達途中です。

体温調節機能が正しく発達するためには、適度な温度の刺激が必要です。自然の暑さや寒さなどによる温度変化や、体を動かして運動することによる体温の変化など、たくさんの刺激を受けることによって、体温調節機能が正しく発達します。上手に汗をかける子どもに育てましょう。



～夏に多い皮膚トラブル～

	原因&症状	治療	家庭でのケア
伝染性膿痂疹(とびひ)	あせもや虫刺されなどの傷に黄色ブドウ球菌などが入り込み、小さな水疱ができます。かゆみをとるため、かき壊して水疱をつぶしてしまうと、増えたり広がったりします。	軽い場合は、抗生物質の軟膏を塗り、ガーゼで覆っておきます。範囲が広い場合や炎症が強い場合は、抗生物質の内服が必要になります。 患部がきちんと覆ってあれば、登園・登校は可能です。	入浴は、きょうだいがいる場合は最後にし、湯船には入りません。泡立てた石けんでいねいにそっと洗い、シャワーで流します。つめは短く切ります。また、プールはとびひが拡大したり、他人うつしてしまうので治るまで禁止です。
水いぼ	伝染性軟属腫ウイルスの感染によりできます。全身どこにでも生じる小さないぼで、点状または、あずき大で白色、水っぽい光沢があります。引っかいてとびひになることもあります。	放置しても自然に消えていきます。ただし、消えるまでに長期間かかります。治療としては、ピンセットでつまんで取る、液体窒素などで治療する方法などがあります。	水いぼを、かき壊したりしないように注意します。また、普段からスキンケアをしておきます。また、プールのビート板やタオルなどでうつるので、注意が必要です。

虫刺されへの対応を!

ブユ

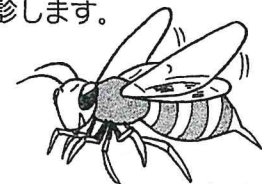
ブユに刺された後、翌日になると痛がゆく、赤く大きくはれます。

患部を冷やして、ステロイド軟膏を使用します。場合によっては、抗ヒスタミン薬の内服薬を使います。



ハチ

ミツバチやアシナガバチなどに刺された時は、患部を冷やして、ステロイド軟膏を塗ります。万一、スズメバチなどに刺されて、ショックを起こしたり、全身が発赤したりした場合には、すぐに医療機関を受診します。



トクガ

幼虫、成虫共に皮膚に触れると、強い炎症と膨疹、丘疹が出て、数日間続きます。刺された時は、石けんを使い、いねいに洗ってからシャワーで流します。そして、ステロイド軟膏を塗っておきます。

衣類にも毒針がついているので、洗濯をします。

