



8 がつ の ほけんだより

夏の皮膚トラブルに気をつけましょう



汗をかいた後、そのままにしておくと皮膚に塩分や汚れが残ってしまい、とびひやあせもの原因になります。皮膚を清潔に保つことが大切です。シャワーやお風呂で洗い流すようにしましょう。それが難しい時には、濡らしたタオルなどで汗を拭き取り、着替えましょう。

とびひ(伝染性膿痂疹)

虫刺されやあせもなどをかいた傷から黄色ブドウ球菌などが入り、水ぼうやかさぶたができます。かゆみがあり、かきこわすと体のあちこちにうつります。

患部を清潔にして、抗菌剤を含んだ軟膏を塗ります。水疱があれば受診し、広がるときは抗菌剤を内服します。ガーゼで覆えれば登園可能ですが、広範囲なら出席停止になることもあります。爪を短くし、治るまでプールは控えます。



水いぼ

伝染性軟属腫ウイルスにより、全身に1~5mmの白く水っぽい光沢のあるいぼができます。掻くと、広がったり、とびひになったりすることもあります。

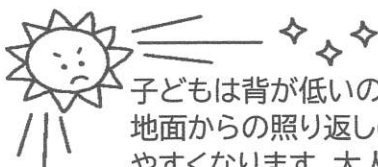
自然に消えますが、時間がかかります。数が多い、皮膚がただれる、掻き壊す場合は受診します。プールでの感染は少ないですが、タオル等を介してうつることがあるため、共有は避けましょう。



あせも(汗疹)

汗を出す汗管があかや汚れでふさがって、汗の出口がなくなり、首や背中、おなかなどに、水ぼうや、炎症が出ます。炎症はかゆみを伴います。

水ぼうや、汗を拭いて清潔にすれば1~2日で治ります。炎症が強い場合は、亜鉛華軟膏などを使い、2~3日以上続く場合は皮膚科へ。汗はこまめに拭き、着替えをすることが予防になります。



子どもは背が低いので、大人よりも地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。大人が暑く感じる時、子どもは大人より高温の環境にさらされているので体調の変化に注意が必要です。

顔が赤く、汗が多いようなら、すぐに日陰に移動し、服をゆるめて水分をとらせ、わきの下などを冷やしましょう。

暑い日が続いています...



熱中症かと思ったら



熱中症の症状と対処について

	主な症状	対処方法
重症度Ⅰ度 (軽症)	・意識がはっきりある ・手足がしびれる ・大量の汗 ・筋肉のこむら返り	涼しい場所へ避難して服を緩め、体を冷やし(図)、水分・塩分を補給します。
重症度Ⅱ度 (中等症)	・吐き気がする・吐く ・頭がぐんぐんする ・意識が何となくおかしい	すぐに医療機関を受診します。
重症度Ⅲ度 (重症)	・意識がない ・返事がおかしい ・体がひきつる ・まったく歩けない ・体が熱い	すぐに救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却します。

