



# 7月 子育て情報誌



令和6年6月28日  
社会福祉法人えどがわ  
宇喜田おひさま保育園

## 皮膚への 対策

気温や湿度が高い夏は汗を多くかき、あせもや虫刺されなど皮膚のトラブルが多く見られる時期です。子どもの皮膚は、大人よりも汗が出る汗腺が密集している為汗をかきやすいと言われています。又、角質層の形成が未発達のため外界からのバリア機能が弱くトラブルを引き起こしやすくなります。

### ～虫刺され～

蚊は汗をかきやすい子どもや、暗い色の服を着ている人に近づきやすく水のある所で繁殖します。明るい色の服を着ることや水たまり、植木の皿などに水を放置させないことが得策です。又、虫よけ剤や蚊取り線香、電気蚊取り器等を使用し、扇風機を付けて風を起こすことで蚊を遠ざけることができます。

刺された時は痒み止めを塗り、搔かないことが早期治癒に繋がります。

### ～とびひ～

虫刺されや擦り傷に細菌が繁殖し、水泡や膿疱ができます。痒みから幹部を搔いてしまい他の部位に飛び火します。爪を切って幹部を傷つけないようにしたり、ガーゼ等で覆ったりすることで飛び火を防ぐことができます。

### ～あせも～

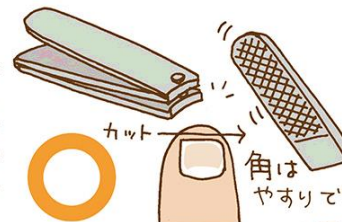
吸湿性の高い衣服を選んでこまめに着替える（オムツも取り換える）他、汗を多くかいた時は、ハンカチ等で優しく拭き取ったり、シャワーで洗い流したりしてください。室内ではエアコンを上手に使うことも大切です。



## つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもと

### 長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また、つめが衣類などに引っかかりやすくなります。1週間に1回、つめをチェックして整えてあげましょう。



特に足の指は巻きづめになりやすいので、切りすぎに注意しましょう。

### 短すぎると巻きづめになりやすい

つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になりやすくなります。

つめの白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落すのではなく、やすりで丸く整えます。



## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### 1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

### 2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



### 3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

### 4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



## 熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。