

汗には体温を調節する大切な役割があり、子どものころに汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまう。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

1 刺されたところを水で洗い流します。



2 かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないようにつめを短く切る
- かゆみをやわらげるように冷やす、かゆみ止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、小児科や皮膚科を受診

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくなる時は抗菌薬の内服をします。

気をつけたい 夏風邪

いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症がおこり、高熱が出ます。

飛沫感染や接触感染が主な感染経路です。

感染力が強く、プールでの接触やタオルの共用により感染することもあるのでプール熱と呼ばれることもありましたが、近年ではタオルの共用が減ったことなどの理由から、プール利用における集団感染の報告はみられなくなっています。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2~3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

手足や口の中に水疱や赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。口の中に水疱ができると痛みのため食べたり飲んだりするのを嫌がります。熱が出ることもあります。

水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがちです。アイスクリームやゼリーなど、口当たり・のどごしのよいものを少しずつとらせる（あげすぎに注意!!）か、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



特徴

- ・ 38 ~ 40 度の高い熱が数日続くことも
- ・ のどが痛む
- ・ 白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日経過したら

咽頭結膜熱はアデノウイルスによる感染症で、下痢などの症状がおこることもあります。医師の記入による登園許可書が必要です。

特徴

- ・ 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・ 高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴

- ・ 口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・ 手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普段の食事がとれるようになったら

回復するまで

夏風邪に特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。

しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく長引きません。