



R8年 8月
高田病後児
保育所スタッフ

今月のテーマは

夏の皮膚 トラブル

暑い夏。素麺の夏がやってきました。そうめんは便利、簡単、美味しいがそろっていて私の夏の一番の味方ですが栄養が偏ってしまいがち、、そんな時上司から高知県に具沢山素麺があると耳より情報を手に入れました。これなら彩りも確保できるねと本日素麺の予感、、2日連続はさすがに家族からクレームがでそうですが、、気にしません。皆さんは何束ゆでますか？



どうしてあせもってできるの？



汗を出す管がほこりや汗で詰まってしまうことでできます。その為汗をかきやすい夏場にトラブルが多いです。

あせもの症状はタイプによって違い、かゆみや赤み、痛みを伴うものや白いブツブツのようなものもありタイプによってちがいます。様子をみて皮膚科に相談するのもいいですね。



あせもはどこにできやすいの？



汗の排出が上手くいかない事から通気性の悪い首の回り、胸、脇の下肘や膝の裏などにできることが多いです。症状がないと



あせも予防とは……

・汗をかいたらタオルやウェットシートで拭きましょう。



・あせもの予防で何回もお風呂に入る時がありますが石鹸の使用頻度が多く皮膚のバリア機能が低下することもあります。

石鹸を使用しなくても効果があるので使用回数に注意しましょう。

みずいぼについて

水いぼは水いぼに感染したお友達が使ったタオルなどを共有することで感染します。また、自分にできた水いぼを触ることで別の場所に広がったりします。

自然治癒することから治療をしないクリニックも多いですが、水いぼの程度によって内服薬や塗り薬ピンセットでつまむ、、など治療方法は様々です。かかりつけ医に相談しましょうね。



夏場に多い...こどもたちの“虫刺され”



・子どもたちは刺されると痒くなり掻きむしった後に色んな所を触ることでとびひなったりすることもあります。まだ刺された経験が少ない子どもたちは大人よりも大きく腫れたりすることもあります。

・ドラッグストアに近年では虫よけ対策として虫除けバンド、スプレー、シールなどがあります。これらを利用するのもいいですね。



・もし虫刺されをしたら、かゆみ止めの薬を塗るか、掻かないように冷やすのもいいでしょう。掻きむしってジュクジュクしたり広がったりするようになったら早めに皮膚科に相談するのもいいですね。