



ほけんだより

御殿場市保育幼稚園課

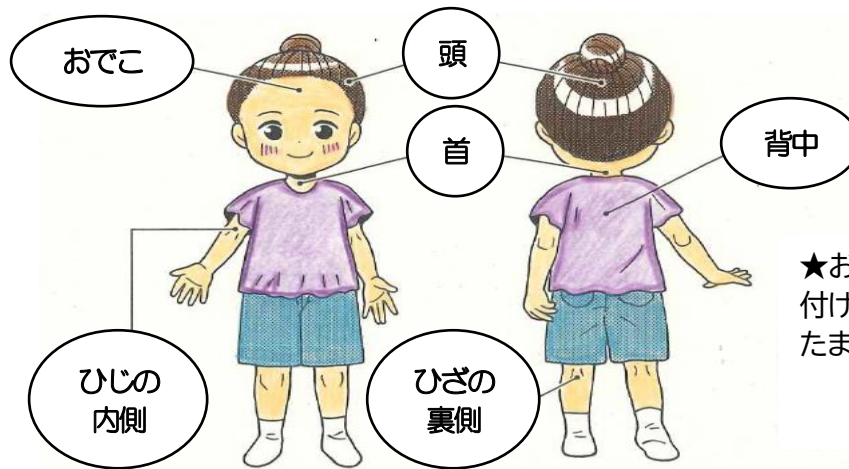


令和8年8月号

汗のケアで皮膚トラブルを防ぎましょう

本格的な夏を迎え、毎日厳しい暑さが続いています。夏場、特に子どもはたくさん汗をかきます。子どもの肌はデリケートなので、皮膚トラブルを起こさないためにも日頃からのこまめなケアが必要です。

子どもが汗をかきやすい場所



★おしりや鼠径部(足の付け根)も、かいた汗がたまりやすくなります。

汗をかいたときは…

汗に含まれる塩分を残したままにしておくと皮膚トラブルの原因にもなります。汗をたくさんかいた後はシャワーで流す、外出先ではアルコール不使用のウェットタオルで拭く、濡れた肌着は着替えさせるようにするなどして、皮膚を清潔に保つようにしましょう。熱中症予防のために、こまめな水分補給も忘れずに。



注意したい皮膚トラブル

あせも(汗疹)

●原因と症状

汗腺に皮膚の垢や汚れなどが詰まることで炎症を起こし、かゆみが生じる。

●対応

軽度であればシャワー浴をして皮膚を乾燥させます。冷やしたタオルで皮膚を冷却することで炎症を予防することができます。赤みやかゆみが強いときは受診して外用薬を処方してもらいます。



とびひ(伝染性膿痂疹)

●原因と症状

あせもや虫刺されなどをかいてできた傷に細菌が入り、そこをかき壊すことで膿が爪に付着し、手で触れた部分に新たな発疹ができ、とびひとなる。皮膚は赤くじくじくして、かゆみが強くなる。

●対応

予防のためには、あせもや虫刺されをかかないことです。爪も短く切りましょう。とびひになってしまったら、外用抗菌薬を塗り、患部をガーゼなどで覆い、触らないようにします。
※治るまでプール(水遊び)はできません。



8月7日は「鼻の日」



★鼻の働き★

鼻には呼吸やいろいろなにおいを感じて脳に伝える働きがあります。鼻から空気を取り込むことで吸い込んだ空気を温めたり加湿したりして、肺に送るのに最適な状態にしています。また、ほこりや細菌などの有害なものを取り除いて、体内に入る空気をきれいにしていきます。こうした機能を十分に働かせるためには、口ではなく鼻で呼吸することが大切です。



正しい鼻のかみ方を身につけましょう

練習



ティッシュペーパーを細く切った(短冊くらい)ものを用意し、鼻の前で持ちます。口は閉じたまま、片方の鼻の穴を指で押さえ、もう片方の鼻の穴から息を「ふっ」と出して、ティッシュペーパーを揺らします。両方の鼻でやってみましょう。



ティッシュペーパーを鼻に当て、上から片方の鼻の穴を押さえます。口から息を吸い込んで閉じ、押さえていない鼻の穴から鼻水を出します。

ゆっくり少しずつかみ、最後までかみ切ります。もう片方も同じように行います。
※鼻は強くかんではいけません。

参考・引用:「ほけんニュース」少年写真新聞社

子どもの夜更かしにご用心！



夏はプール遊び、海水浴、お祭り、花火など、夏ならではの楽しい遊びがたくさんあって大人も子どもも時間を忘れがちになり、生活リズムが崩れやすくなります。また、熱帯夜が続き寝苦しい状態が続くと、日中の活動にも影響が出てきます(集中力の低下、イライラなど)。毎日元気に過ごせるよう、寝る環境を整え、心地よい睡眠がとれるように工夫をしましょう。

★「早寝」が難しい場合は、まずは「早起き」から始めましょう。朝日をしっかり浴びて体内時計をリセットし、日中に体をしっかり使うことが「早寝」と「質の良い睡眠」につながりやすくなるコツです。



《 9月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター (TEL 0550-82-1111)

	6か月児健康相談	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児 フツ化物塗布事業	3歳児健診	5歳児健診
健診日	10日(木)	15日(火)	4日(金)	18日(金)	9日(水)	11日(金)
対象 生まれ月	(R8.2月生)	(R7.2/6~2/28生)	(R6.8月生)	(R6.2月生)	(R5.3月生)	(R3.9月生)
受付時間	13:10~14:05	13:10~13:45			13:00~13:45	12:50~13:40

健診日に体調がすぐれない時には、無理をせずに保健センターや主治医に相談をしてください。
対象月に受診できない場合は、保健センターへ連絡をしてください。
受診したら園にお知らせください。

