



2025年8月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

プール遊びやどろんこ遊び、虫採りなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。
この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。
外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。

夏の皮膚

トラブル

とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触れてしまったりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも、黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



患部を触った手で体の他の場所を触れると、感染がさらに広がります。軟膏を塗った後ガーゼなどで覆って患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関を受診し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子供の間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたら着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて清潔に保つことが一番の予防法です。

夏の皮膚

トラブル

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗がたまって炎症を起こる症状で、細かい赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性、通気性のある衣類を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣類を着替えるのが一番の予防法です。

シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみなどがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべく掻かないようにしましょう。症状がなかなか治まらないときは医療機関に相談し、軟膏を処方してもらい塗ることはあせもには有効です。





8月7日は鼻の日です

鼻の役割を知ろう

＊においをかく

鼻の役割の1つはにおいをかくことです。
においをかくことで、危険を感じることもできます。

＊呼吸をする

鼻で呼吸することで、空気を温かくしたり、湿度をあげたり、ほこりをとったりできます。

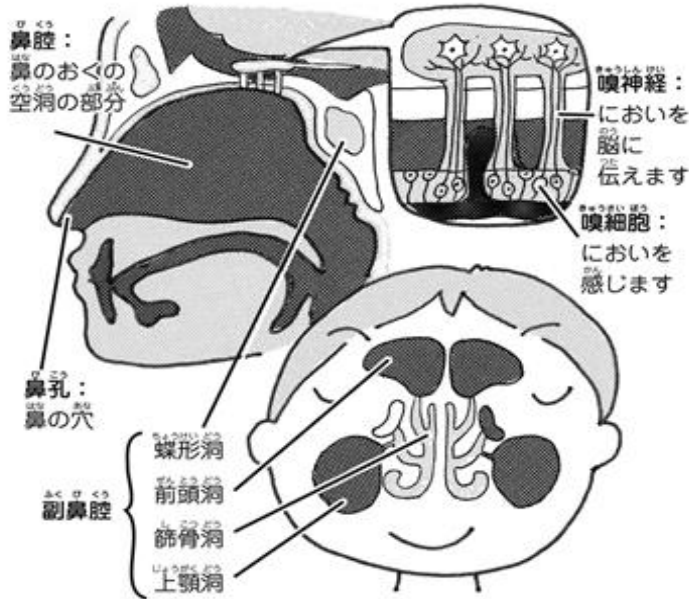
子どもに多い鼻の病気

＊アレルギー性鼻炎

ほこり、ハウスダストに注意！！

＊副鼻腔炎

かぜが原因でなることがよくあります。



鼻血が出た!!

その対処は…?

もしも鼻血が出てきたら、

OK!

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



これはNG!



× 上を向く

血がのどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。



× ティッシュを詰める

鼻の中を傷つけてしまうかも。



× 首をたたく、冷やす

止血の効果はありません。

子どもの睡眠を定めてあげてください

夏休みの帰省時や遊びに出掛ける時など、ついつい大人に合わせ
せて子どもたちまで夜更かしになっていませんか？

子どもの睡眠は脳や体の成長に不可欠です。子どもが 質の良い睡眠を
十分な時間、とれるように、できるだけ環境を整えてあげましょう。

