

汗の働きを知って、上手につき合みましょう

夏は暑さのため、たくさんの汗をかきます。汗は体温を調節するために大切な働きをしていますが、汗をかいたままにしておくと皮膚のトラブルを起こしてしまうことがあります。汗をかいたら、こまめに拭くなどの適切な対応を心がけましょう。

ほけんだより

8月号



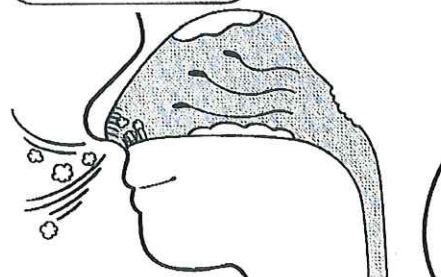
兵庫保育園 医務室
R6年8月

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

8月7日は 子どもの鼻のトラブル

鼻には、呼吸をしたり、においを感じたりする大切な働きがあります。鼻の動きや気になる症状を知って、鼻づまりや副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などの子どもたちの鼻のトラブルに対処しましょう。

鼻の動き



鼻は、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、鼻で呼吸をすることが大切です。

気をつけたい鼻にまつわる症状

口で息をしている



鼻がつまっているため、口呼吸になっています。アレルギー性鼻炎、急性副鼻腔炎の疑いがあります。

鼻をよくこする



鼻がかゆい、むずむずするためと考えられます。アレルギー性鼻炎や鼻に異物が入っている疑いがあります。

鼻水が止まらない



かぜやアレルギー性鼻炎のためと考えられます。まれに鼻に異物が入っている場合にも起こります。

このような気になる症状がある時は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

汗による皮膚トラブルに注意

汗かぶれ

かいた汗をそのままにしておくことで、汗に含まれる成分などにかぶれてしまうのが「汗かぶれ」です。ひどくなると化膿したり、かきこわしたりして、「とびひ」になってしまう場合があります。

かゆみが強い、患部が膿を持つ、炎症の範囲が広がる時は、医療機関を受診しましょう。



あせも(汗疹)

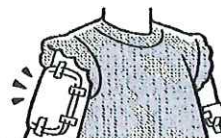
汗を出す汗管が皮膚のあかや汚れなどでふさがれて、汗が汗管の中でたまり、炎症を起こしたものです。頭や顔の生え際、首やわきの下など、汗をかきやすく、かいた汗がたまりやすいところにできます。症状が軽い場合には、シャワーで汗を流し、皮膚を清潔に保つようにとり扱います。しかし、あせもの数が多い、広範囲にできている、赤みが引かない、かきむしった時などは、医療機関を受診しましょう。

とびひ

あせもや虫さされなどをかき壊した傷口に、黄色ブドウ球菌などの細菌に感染して水疱ができます。

かゆみがあるので、かいたり衣服でこすれたりすると、水疱が破れて、中の液体が周りの皮膚につきまします。すると、そこにも感染して水疱ができ、あちらこちらに広がります。

感染力が強いため、家族や友だちなど、周囲の人にもうつってしまいます。水疱ができていたら、早めに受診しましょう。また、登園の際には、とびひの患部をガーゼで覆います。



夏場は汗をたくさんかくため、体内の水分が不足しがちです。子どもたちは遊びなどに夢中になると、水分補給を忘れてしまうことがあります。水分が不足して熱中症にならないためにも、汗をかく前(遊ぶ前)にしっかり水分補給を行い、汗の始末をする時にも、水や麦茶などを飲むことを習慣にします。

子どもには、日頃から遊んでいる中でも時々休んで体を拭き、水分をとることを忘れずに伝えてください。

手足口病にご注意を

のひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大の)発しんや水ぼうごができる手足口病。突は、おしりや皮膚のやわらかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすること。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。



登園は、熱が下がり、1日以上たって首の食事ができるようになってから。

