

ほけんだより 6月

2026年6月1日発行
聖隷こども看護連絡会

子どもたちの活動量が増える夏は、汗をたくさんかくほか、虫さされ、あせもなどの皮膚トラブルも多くなります。子どもの皮膚は薄く、デリケートです。それぞれの場合に応じて、こまめなケアをするように心がけましょう。



夏に多い皮膚トラブル



虫さされ（蚊やガなど）



あかくなる
はれる
かゆい

【対処】虫刺され用軟膏を塗る（使用方法を読んで）

【予防】虫が多い場所では長袖や長ズボンを着る
虫よけスプレー（使用方法を読んで）

あせも



白いブツブツが
あかくなる
かゆい

【対処】シャワーで汗を流す、ぬれたタオルで拭く

【予防】汗はこまめに拭き、着替えをする

とびひ



虫刺されやあせもをかいた傷から細菌が入り、とびひになります。
ひとたび、とびひになると、体のあちこちにどんどん広がります。

【対処】抗生物質を塗るなどの治療が必要

【予防】汗はこまめに拭き、着替えをする

汚れた手で傷になっているところを触らない

*患部をガーゼ等で覆えば、登園可能です。

水ぶくれがやぶれてジュク
ジュク・かゆみが強い

*完治するまで、プールは入れません。

みずいぼ



白く水っぽい光沢の
あるいぼ

伝染性ウイルスによって水いぼができます。アトピー性皮膚炎があると悪化しやすいです。

【対処】自然治癒するが、時間がかかる（半年～1年）

ピンセットでとる・漢方（かかりつけ小児科や皮膚科と相談）

*水いぼを衣服などで覆えば、登園可能です。

*水いぼを覆えば、プールに入れます。

ビート板やタオルの共有はしません。

「汗をかく」ことは健康を守るために大事なことです！

汗をかくことは、体内の熱を外に放出し、体温を下がりやすくします。熱中症を予防するためにも、日頃から体を使った遊びを通して、汗をしっかりとかけるような体づくりをしましょう。汗をかいた後は皮膚トラブル予防のために、汗の対処を忘れずに！

