



毎日、暑いが続いています。

夏は暑さのために食欲が無くなったり、冷房のせいで体調を崩したりしやすい季節です。早寝、早起きなどの正しい生活習慣で過ごして、暑い夏を元気にのりきりたいですね。

### 熱中症に注意しましょう

子どもは暑い事を上手に表現出来ないことがあります。

- 子どもの唇の渇き
- おっしょこの回数が少ない
- 顔の色が赤く、汗の量が多い

などの様子がある時は水分補給をして涼しい所で過ごし熱中症を予防しましょう。



宝塚市保健だより～抜粋

あせも、とびひ（膿痂疹）を予防しましょう

汗をかいて、あせも（汗疹）ができたことはありませんか？痒みがある場合、掻きむしってとびひ（伝染性膿痂疹）になることもあります。「あせもなんて大したことない」と油断せず、しっかりと対策していきましょう。

あせも（汗疹）とは…

汗をたくさんかくと、汗を出すための管が詰まり、赤くて痒みのある発疹が汗をかいた所に急速に現れます。かゆみを伴わないあせももあります。

あせもがしやすい部位→首やわき、体幹、肘や膝の裏など

### 予防・対策



出来るだけ涼しい環境を整える

汗をかいたら着替える

シャワーで流す、ぬれタオルで拭く

皮膚を清潔に保つ

吸水性、通気性のよい服を着る

長い髪は結ぶ

爪は短く切っておく

症状が重い場合や中々治らない

時は、皮膚科を受診する

### とびひ（伝染性膿痂疹）とは…

湿疹や虫刺されなどを掻きむしった部位に細菌が感染し、そこから「飛び火」するように周辺や離れた部位に症状が広がります。他の人にうつる可能性があるため、とびひは「登園届」が必要な疾患です。必ず病院で登園可能か判断してもらいましょう。

### 予防・対策



毎日入浴して皮膚の清潔を保つ

爪は短く切り、手洗いをしっかりする

鼻回りを触らないようにする(菌が多く、とびひが広がりやすい)

発症したら集団でのプールは治癒するまで控える

患部は石鹸をよく泡立ててやさしく

洗い、シャワーでしっかり洗い流す。

治癒するまでは、タオルや衣類は共

用を控える、洗濯は一緒でも良い

症状により抗菌薬の内服や外用薬に

よる治療が行われる。かゆみが強い

場合には抗ヒスタミン薬などが用い

られる