

## お母さんになったら

(健康管理) 8月号

夏に多い発疹・・・水遊びなどで、肌のトラブルが多くなります。

### 高温多湿の暑い夏。

8月から9月にかけては季節の変わり目で体調の変化が出やすくなります。

皮膚やのどなどへの負担が大きくなり、症状が出やすくなり、あせもやとびひといった肌トラブルが多くなります。その日の気温に合わせて室温を調整したり、汗をこまめに洗い流したり、着替えたりして肌を清潔に保つようにしましょう。

### あせも

たくさん汗をかいたり、皮膚に汚れがついたりして汗腺（汗の出る管）が詰まると汗が出にくくなり、皮膚が炎症を起こした状態になります。子どもはむずがって泣いたり、不機嫌になったりします。

あせもは肌を清潔に保つことで治ります。汗をシャワーで洗い流したり、こまめに拭いたりして、湿った状態にしないことです。シャワーは一日何回でもOKですが、石鹸は使いすぎないようにしましょう。

### とびひ（伝染性膿痂疹）

あせもや湿疹、また虫刺されなどで傷ついた肌におこります。患部からの浸出液がついた手で、ほかの部位をかくと、そこにもとびひが広がります。小さな水ぶくれが膿疱となり、それが次々に破れて、ただれやかさぶたの状態になっていきます。水泡の膜はとても薄く、子どもがかいただけでも簡単に破れます。破れたあとは、ただれて、かさぶたになり、それが取れれば治っていきます。

### 潜伏期間・・・2日から10日

- ・かき壊して傷になったところに細菌が入りこむことで、接触感染する。
- ・かき壊すので、つめを短くきりましょう。
- ・シャワーで洗い流し、患部はこすらないようにしましょう。

