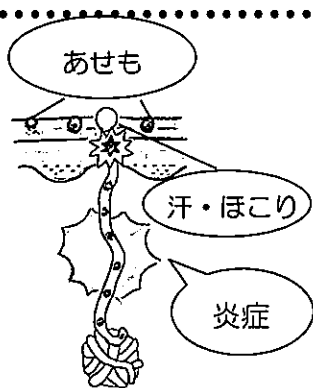


## 夏に気をつけたい子どもの皮膚トラブル

夏は汗をかいたり、日に焼けたりするため肌への負担が増します。また、けがや虫刺されからとびひになることもあります。毎日のケアを行い、夏の肌を健康に保ちましょう。

### あせも

- 汗やほこりなどで汗腺がふさがり、汗腺の出口周辺の皮ふに炎症が起きることによりできます。



- 背中やひじの内側、首などに白や赤色の発疹が広がります。

あせもがしやすい部位  
汗をかきやすい頭、額、首、手足のくびれ、わきの下などにできます。



### とびひ

- 虫刺されや、あせもなどの湿疹をかきむしったところに黄色ブドウ球菌などの細菌が感染して起こります。
- 黄色ブドウ球菌は鼻の穴に常在している場合が多いので、鼻をさわった指で傷口をさわったり、かいたりすると感染することがあります。

感染力が強いため注意が必要です！

- 広がらないうちに早めに受診しましょう。
- とびひの部分が乾燥するまでガーゼで覆って直接触れないようにしましょう。

### 虫刺され(蚊・ブヨ)

- 虫刺されは2～6歳の子どもに多く、刺されると大人より症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。
- 蚊やブヨに刺されるとかゆみをとめない、赤く大きく腫れることがあります。

《刺されたら・・・》

まず、かゆみを抑えることが大切！！

- ①石けんなどで洗い流水で流す。  
(かゆくなる原因の蚊のた液が落ちます)
- ②患部を氷のうや保冷剤で冷やす。
- ③かゆみ止めを塗る。

かゆみ・痛み・腫れがつよい  
⇒皮膚科か小児科を受診しましょう。

### 日焼け

- 過剰に紫外線を浴びると、皮ふが“やけど”と同じような状態になります。
- ひどい時には水ぶくれになったり、熱がでたりすることがあります。
- 日焼けをした時だけでなく、将来的に皮ふの老化を早めたり、白内障などの目の病気を起こしやすくなります。

《日焼けをしたら・・・》

赤みがある

⇒濡れたタオルや保冷剤で冷やしましょう。

痛みが強い、水ぶくれがある  
⇒皮膚科か小児科を受診しましょう。



## ～夏の皮ふトラブルを防ぐポイント～

日本の気候は、一年を通して気温も湿度も変化します。そのため、皮ふトラブルを防ぐポイントも季節ごとに違ってきます。夏に特に気をつけたいスキンケアのポイントを紹介します。

### 汗ケア

- こまめに汗をシャワーで流したり、ぬれたタオルで拭きましょう。
  - ・石けんで洗うのは1日に1回で十分です。
  - ・外出先では肌に優しく刺激が少ないウェットティッシュを使うと良いでしょう。
- 汗をかいたら下着や服を着替えましょう。
- 汗取りパッド（背中に入れるガーゼ等）を活用するのもよいでしょう。
- エアコンで室温調節しましょう。



### 夏の保湿

- 夏は紫外線や暑さ、エアコンの風で肌が乾燥するので、夏も保湿が大切です。
- 夏の保湿は、さっぱりしたローションタイプがおすすめです。

### 爪を切りましょう

- かいて皮ふを傷つけないように、週に1度は爪を切りましょう。
  - ・伸びた爪でかくと“とびひ”になりやすくなります。
  - ・親子で爪をチェックする曜日を決めるのも良いでしょう。
  - ・深爪にならないよう気をつけましょう。



### 虫よけ対策

- 虫よけ剤を使いましょう。
  - ・虫よけを使用する際は、成分表示を確認しましょう。使用回数が決まっているものもあります。
  - ・薬や日焼け止めを塗っている場合、その上に虫よけ剤を塗りましょう。
  - ・吸入しないように虫よけ剤を手にとってから塗りましょう。

※虫よけシールは汗などではがれて、誤って口に入れる可能性があります。登所前にはがしていただきますようお願いいたします。

- 野山に出かけるときは長そで、長ズボンにして肌が露出しないようにしましょう。



### 紫外線対策

- 紫外線が強い時間帯（10時～14時）の外遊びを避けましょう。
- 日かげで過ごしたり、帽子をかぶったり、服装に気をつけて紫外線を防ぎましょう。
- 日焼け止めを使いましょう。
  - ・SPFの数値が高いとかぶれやすく、むやみに数値が高いものにする必要はありません。子どもは、SPF15以上あれば十分です。

