

## ①「あせも」

頭の生え際、首、脇の下、肘の内側、背中おむつや下着の当たる下腹部など汗のたまりやすい部分にできます。赤く炎症を起こしたあせもは、痒みがあるため、かきこわさないように注意しましょう。

## ☆予防策☆

- ・汗をかいたらシャワーで洗い流す。(毎回石鹸で洗わなくて良い)
- ・汗を吸い取りやすい下着を着せる。
- ・かきこわし予防のために、爪は短く切っておく。(角はなめらかにする)
- ・かゆみがひどい場合や広がっている場合は早めに皮膚科受診する。



## ②「日焼け」

強い日差しに当たって急に日焼けをすると皮膚がやけど状態になり、場合によっては熱が出る場合があります。

## ☆予防策☆

- ・外出時は帽子をかぶる。紫外線カットの上着を着る。
- ・日焼け止めを塗る。(SPF20以上、PA++)
- ・日焼けをした時は冷たいタオルや水で冷やす。



## ③「虫刺され」

子どもは新陳代謝が活発なので、虫に刺されやすく、肌が弱いと症状が強く出てしまう場合があります。

## ☆予防策☆

- ・虫よけ剤の使用。(イカリジンという成分は年齢の使用制限はないのでお勧め)
- ・肌の露出を少なくする。(虫が多い場所へ行く際は長袖、長ズボンを着る)
- ・やぶや草むらに近づかない。



## ④「やけど」

暑くなってくると公園の遊具やマンホールなども熱くなり、やけどの原因になります。また楽しい花火にも注意が必要です。

## ☆予防策☆

- ・マンホールは触らないように気を付ける。
- ・公園では遊具を触って熱さを確かめてから遊ぶ。
- ・花火は必ず大人と一緒にし、目を離さない。



## ⑤「熱中症」

暑さや湿度が高い環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。

## ☆予防策☆

- ・外出時は日陰を選び、帽子をかぶり薄手の服を着用し、こまめに水分補給する。
- ・バランスの良い食事と休息。車内に子どもだけを残さない。エアコンを上手に活用しましょう。



## ⑥夏に多い病気

### ◎手足口病

⇒手のひら、足の裏、口の中にブツブツができ、発熱を伴うことがあります。大人も罹ります。

#### ☆対策☆

- ・手洗いうがい
- ・排便の中にもウイルスが含まれているので、処理をした後の手洗いは忘れずに
- ・タオルの共有はしない



### ◎ヘルパンギーナ

⇒喉にブツブツができる為、痛みを伴い水分や食事を嫌がります。高熱が出ます。

#### ☆対策☆

- ・手洗いうがい
- ・排便の中にもウイルスが含まれているので、処理をした後の手洗いは忘れずに
- ・タオルの共有はしない



### ◎咽頭結膜熱(プール熱)

⇒高熱、喉の痛み、目やにが特徴的な症状です。プールで感染するのではない。

#### ☆対策☆

- ・手洗いうがい
- ・排便の中にもウイルスが含まれているので、処理をした後の手洗いは忘れずに
- ・タオルの共有はしない



### ◎とびひ(伝染性膿痂疹)

⇒虫さされや湿疹などを掻きこわしたところに菌が入って起こります。皮膚に水疱ができ、破れると他の皮膚に広がります。

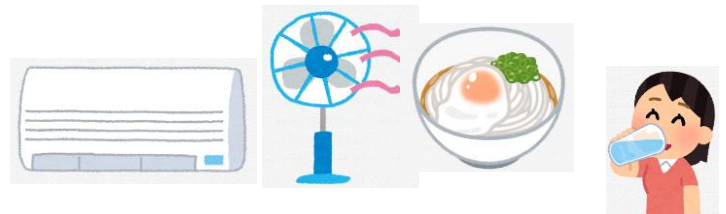
#### ☆対策☆

- ・爪を短く切る(角はなめらかにする)
- ・皮膚を清潔に保つ



## ⑦体調の悪いときは

- ・涼しい部屋でゆっくりと過ごす。(エアコンを上手に利用)
- ・のどが痛くて食事を受けつけないときには・・・  
⇒おかゆやうどん、刺激のない食べ物にしましょう。
- ・水分をこまめにとり脱水に注意しましょう。



## ⑧一緒に旅行やお出かけは

- ・体力がないので大人と同じようには行きません。  
⇒無理のない日程や行程にし、休みをとりながら楽しく出かけましょう。
- ・こまめな水分補給を忘れずに

