



# 保健だより げんきっこ



☆今月のテーマは「皮膚を清潔にしよう」です！

～夏に多い子どもの皮膚トラブル予防～ **どんなものがあるの？**

## あせも

汗が皮膚にたまった状態で炎症を起こし、赤くブツブツした状態になるもの。悪化するとかゆみを伴うようになる。



**しやすい場所** →胸や脇、太もも、頭、鼻の頭、額

**対処方法** →皮膚科や小児科で薬を処方してもらい、塗りましょう。

**予防方法** →とにかく掻かないことが大切。汗をかいたらふき取り、シャワーをあびる。シャワーが難しいときは、服を着替え、涼しい場所に移動する。

## おむつかぶれ

おむつの中の皮膚が赤くなったり、ブツブツした発疹ができたり、ジクジクしたりする。ひどいときは、皮膚がむけてしまうことがある。



**対処方法** →ひどくなった場合、皮膚科や小児科で薬を処方してもらう。

**予防方法** →ひどくなる前に、おしっこやウンチを綺麗に洗い流しましょう。毎回洗い流すのが難しい場合は水分多めのもので優しくふき取ってください。その後、皮膚を保護してくれるオイルやワセリンを塗ります。これらは、オムツ替えの度に塗りなおしましょう。

## とびひ

あせもや虫刺されなどの傷から菌が体内に入ることでき、水ぶくれやかさぶたになる。特に水ぶくれは破れやすいえにジクジクする。その状態で、患部を触れた手や衣服などから感染がどんどん広がる。他の人にうつる場合もあるのでプールは控えましょう。



**対処方法** →患部がジュクジュクしてきたら、皮膚科か小児科を受診しましょう。

**予防方法** →あせもや虫刺されの時点でかゆみを取る大切です。  
・ 病院で処方された薬を塗る。(かゆみ止めも有効)  
・ 患部を保冷材などをハンカチにくるんで冷やす。  
・ 直接、かかせないために長袖、長ズボンの服にする。

## 水いぼ

ウイルス感染によってできる、ドーム状に盛り上がった1～5mm大の半透明の隆起物です。接触することで伝染します。潜伏期間が14～50日と長いので、どこで感染したのか特定は難しい。



**対処方法** →放置しても自然に治ることがほとんどですが、6ヶ月～5年かかります。皮膚科や小児科で取ることも可能です。