



7月のほけんだより



令和8年7月発行
可愛福祉会 看護師

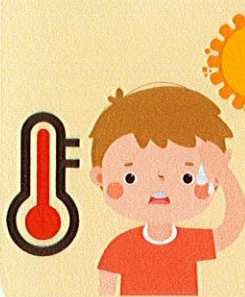
水遊びが楽しい時期です！

7月になり、日差しが強く暑い日が増えてきました。汗や紫外線の影響で肌が荒れやすい季節だからこそ、毎日の「清潔」と「保湿」を意識して、気持ちよく夏を過ごしましょう。体調だけでなく皮膚のサインにも早めに気づくことが、元気に過ごすコツです。

今月の
保健目標

お肌も健康に、楽しもう水あそび！

冬だけじゃない！夏も肌荒れ要注意！



夏は冬と違って、汗をいっぱいいたり、湿気からお肌のバリアが壊れやすい時期です。

そこで今回は、夏に多い皮膚疾患のうち、「水いぼ」・「とびひ」についてお知らせいたします。

状況によっては、水遊びやどろんこ遊びができなくなるため、早く治すためにも早めの受診が大切になります。



水いぼ

ウイルスにより1～5mm程度のイボが出てきます。かゆみや痛みは基本出ませんが、お肌が弱い・乾燥肌などのお子さんは掻くことでイボの中にあるウイルスが全身に広がっていきます。

治療方法

基本は自然に治る（半年～1年程）のを待ちます。病院によっては、全身に広がりひどくなっていると判断した際、ピンセットや液体窒素でウイルスを直接取っていく方法があります。

とびひ



肌に元々いる細菌が、虫刺されや、あせも、擦り傷がある場所から増えて水ぶくれやかさぶたをつくりまします。その場所を掻いた手から全身に飛び火のように広がっていきます。

治療方法

皮膚を清潔に保ちつつ、必要に応じて抗生物質の飲み薬や軟膏を使用します。早めに対応することで、早くよくなります。

楽しい水あそびのために

子どもたちが大好きな水あそびが楽しく安全に遊べるよう、ご家庭では以下のことをお願いいたします。

- 毎日お風呂に入り、洗髪する。
- つめは短く切る
- 耳の中に汚れがないかチェック！必要時、耳鼻科で耳掃除を。
- 朝ごはんをしっかり食べる
- たっぷり寝る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目・耳・鼻の病気にかかっている場合は、水あそびが始まる前までに治しておきましょう。



今回は、『夏バテ』についてお話しします♪

