



ほけんだより 8月号



令和5年7月21日 深谷市立幼稚園

暑い夏がやってきました！明日から夏休みが始まります！あせもや日焼け、虫刺され等の皮膚トラブルが多くなる季節です。予防のために、シャワーや着替え、虫よけ、日焼け止め、保湿などを上手に活用してください。



夏休みが始まります

毎日とても暑い日が続いていますね。室内にいてもこまめな水分補給を意識して熱中症に気をつけましょう。一方で、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分の多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため摂取のしすぎには注意が必要です。また、夏はたくさん汗をかくことで体力を消耗します。食欲も落ちやすくなりますが、夏休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、しっかりと食べて、休息や睡眠をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう！

2学期に、元気いっぱい！笑顔いっぱい！で会えるのを楽しみにしています◎

日焼けは やけど です

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面が傷つき、炎症を起こしているのです。

レジャーは時間帯と季節に注意

紫外線は午前10時～午後2時が最も強くなります。一方、私たちの皮膚は、夏から秋にかけて徐々に、紫外線へ備えています。「太陽が高い時間帯」と「夏のはじめのレジャー」に特に注意しましょう。

日焼けした後は

やけどをしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じです。日焼けしたところに水や冷たいタオルを当て、炎症を和らげましょう。

日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給をし、クリームなどで保湿してあげることも大切です。

こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

蚊に刺されると、すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れや痒みを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子供では、体の中でアレルギー反応が起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間が経ってから、すぐ腫れてびっくりすることがあります。

かき壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されをかいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入って「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。次のポイントに気を付けて、かき壊しを防ぎましょう。

かゆみをやわらげる

水や水で冷やす・かゆみ止めを塗る。

つめを切る

短く切り、角はやすりなどで削る。



ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合や、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。酷い時は早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

今月のちょっとみて・みて！

日焼け止め

虫よけを使うときは……

使える年齢・回数をチェック！

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使用してください。虫よけには揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めを塗ってから虫よけを使用するのがオススメです。

ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になります。成分や濃度によっては、使用できない年齢が決まっていたり、1日に使える回数が制限されていたりしますので、必ず説明書を確認しましょう。また、スプレータイプは手軽ですが、子どもが成分を吸い込んでしまう恐れがあります。ジェルやクリームタイプの方が安心ですね。



普段のお出かけには マイルドなものを

日焼け止めの使い過ぎはかえって肌に負担をかけてしまいます。むやみに強いものを使うのではなく、状況によって上手に使い分けましょう。また、帽子のつばが7cmあると、紫外線を60%カットできるというデータもあります。日焼け止めだけに頼らず、日傘や帽子で日差しを遮りましょう。

「塗りっぱなし」にしない

日焼け止めや虫よけは、汗をふいたり肌をこすったりすると取れてしまうため、適宜、塗りなおしましょう。また、帰ったら早めに洗い流しましょう。