

# 7月 ほけんだより

梅雨に入り湿度も高く、熱中症が心配な時期となりました。

雨冷えの後など、気温が急激に上がった日は特に注意が必要です。

暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したり、身体の調子を崩しやすい時期です。健康状態には十分注意して、夏を楽しく過ごしましょう。

## 気をつけよう！ 夏の感染症

主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。のどに、水ぼうや潰瘍ができるため、かなり痛む。(乳児はミルクが飲めないほど)



### プール熱 (咽頭結膜熱)

高熱と、のどの痛みの他、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。



### とびひ

虫刺されや湿しんをかきむしった後に黄色ブドウ球菌が感染して起こる。膚が弱いかかりやすい。皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。



### 流行性角膜炎

目とまぶたの裏側を覆っている結膜にアデノウイルスが感染して起きる炎症。ウイルス性の結膜炎の中で、もっとも感染力が強く、水だけでなくタオルの共有や手指の接触によっても感染する。最近季節に関係なく発症する傾向がある。

## おむつかぶれ していませんか？

おむつかぶれ第一の予防は、おしりを清潔に保つこと。おむつはこまめにかえましょう。かぶれが見られたら、できれば交換のたびに、患部をぬるま湯で洗い、よく水分をふきとってからおむつをつけましょう。洗わずに、乾いた布でこするのは禁物です。うんちのときは、脱脂綿にベビーオイルを含ませてふくのもよいでしょう。

## あせもに注意！

あせもは、背中、ひじの内側、首、手首のくびれなどに多く現れます。白く小さな発しんは1~2日で治りますが、赤くなると強いかゆみを伴って、治りにくくなります。夏場はこまめに汗をふき、外から帰ったらすぐにシャワーで汗を流すなど、皮膚を清潔に保つようにしましょう。ベビーパウダーは、汗腺が詰まるので、使わないほうがよいでしょう。

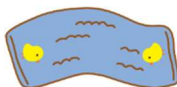
## 乳児の皮膚・ケアのポイント

### ① 汗をかいたら洗う

汗をかいたらシャワーで洗い流しましょう。できないときは、よく絞ったタオルで軽くふいておきます。汚れがひどくない限り、せっけんは1日に一度使えば十分です。使いすぎると、皮脂が取れすぎて肌が乾燥してしまいます。



### ② タオルで



肌をふく布は、水分をよく吸収する綿製品が適しています。けばだったタオルを使うと、かえって皮膚に刺激を与えてしまうので、できるだけ新しいタオルを使いましょう。

### ③ 洗った後は保湿

皮膚の乾燥が気になるときは、夏場でも保湿の習慣を。洗顔・入浴・シャワーのあと、肌が湿っているうちに、保湿剤を薄く伸ばすように塗りましょう。

