



ほけんだより

8月号



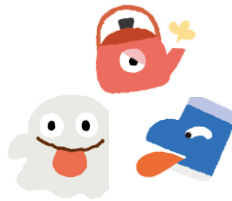
令和8年8月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

暑中お見舞い申し上げます。こども園では、涼を感じながらプールや水浴びなどで遊ぶ子どもたちの楽しそうな声が響いています。たくさん遊んでたくさん食べて、そして休息を取りながら、暑さに負けない体力づくりをしましょう。夏は、外での活動はもちろんですが、プールや室内でもこまめな水分補給が必要になります。1歳児以上の園児のみなさんは、引き続き水筒持参にご協力頂きますようお願いいたします。



夏の皮膚トラブルはありませんか？

あせも



汗の出る穴に汚れなどが詰まり、皮膚の内側に汗が溜まり、炎症を起こす症状で、細かく赤い発疹が出ます。

対応

- 綿などの吸湿性・通気性の良い衣服を選ぶようにしましょう。
- 汗をかいたらこまめに拭き、衣類を着替えるようにしましょう。
- シャワーや沐浴などで、肌を清潔にしましょう。
- 温まると痒みが増すため、冷たいタオルなどで適宜冷やすと良いでしょう。

※症状が酷い時は、病院に受診し必要であれば薬を処方してもらうようにしましょう。

虫刺され



多くの虫刺されは、アレルギー性の軽い炎症反応を部分的に起こすものであり、腫れや痛み・痒みを生じます。ただし、ハチやムカデなどに繰り返し刺された場合は命に関わることもあるため注意が必要です。

予防

- 肌の露出をなるべく防ぐ。
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける。
- 冷却シートや冷却スプレーなどで体温を下げる。(体温が高いと蚊が認識しやすい)
- 汗をこまめに拭く。(汗の臭いを感知して近づいてくる)
- 虫除けグッズを使用する。

夏も冬も肌のスキンケアをしっかり行うようにしましょう！

- お風呂で温まりすぎると皮膚のかゆみが強くなったり、皮脂が過剰に落ちてしまったりします。湿疹が酷い時は、短時間の入浴またはシャワー浴がおすすめです。
- 入浴・清拭後は、できるだけ早く、たっぷり保湿剤を塗りましょう。
- 汗をかいたら、こまめに拭きましょう。



りんご病

りんご病って聞いたことないですか？



頬が赤くなることで「りんご病」と呼ばれているこの病気は、正式名で伝染性紅斑といい、ウイルス性の病気です。

🍎 症状

潜伏期間は、10～20 日です。7～10 日間ほど発熱などの風邪症状が見られます（この間は、感染力が一番強い時期になります）。その後、頬が赤くなります。発疹が出るのは頬だけでなく、手や足、時には胸や背中にレース網目状と表現される発疹が出る場合があります。中には、症状が出ずに感染している場合もあります。

🍎 特徴

- 頬が赤くなった時には、感染しないことが殆どです。
- 一度罹ると、再度感染しません。
（罹った時は、母子手帳に記入しておくようにしましょう）



頬の赤みや体に紅斑が出る時期は、もう感染しないので、登園可能です。

妊婦さんがりんご病に罹ると、危険です。

このウイルスは胎盤を経由して胎児に感染します。そして、胎児の赤血球産生を停止させ、胎児を貧血にさせます。その結果、胎児全体がむくみ（胎児水腫）、胎児死亡に至ることもあります。特に妊娠 20 週未満の方は注意が必要です。

ばくりゅうしゅ 麦粒腫



症状

ものもらいは、眼瞼（まぶた）や目の縁に黄色ブドウ球菌、表皮ブドウ球菌などの細菌が感染して起こります。まぶたの一部が赤く腫れ、ズキズキするような痛みがあったり、押えると痛かったりするものが特徴です。



ものもらい(麦粒腫)になったことは、
ありませんか？



治療

自然に治る場合が多いですが、抗菌薬の点眼や飲み薬が有効です。場合によっては、切開して排膿することもあります。周囲の人への感染はありません。

ほうかしきえん 蜂窩織炎



症状

蜂窩織炎とは、皮膚の傷などから細菌が侵入し、炎症を起こした部位が痛みや熱感を伴って赤く腫れあがり、徐々に範囲が広がっていく病気です。周囲の人への感染はありません。



治療

抗菌薬の投与が主体になります。上記症状があるときは、早めに受診しましょう。



蜂窩織炎、聞いたことがありますか？

よく似た病気にとびひ(伝染性膿痂疹)があります。

違いは、細菌が感染している「皮膚の深さ」にあります。どちらも傷口などから細菌が入り込む病気ですが、浅いところで広がるのが「とびひ」、奥深くで広がるのが「蜂窩織炎」です。