



みなさん、お元気ですか。緊急事態宣言が解除され、少しずつ様々な施設が再開され始めました。穏やかな日常が一日でも早く戻ってくることを願って、引き続き「手洗い・うがい」「3密」に気を付けて過ごしましょう。



今回の特別号は、夏に多い肌トラブルのひとつである「あせも」についてです。暑い日も多くなってきたので、参考にしていただけたらと思います。



### あせも

Q1・ないやすい部位は？

A・汗をかきやすい背中やおしり

#### 額・頭・鼻の頭

汗腺が多く、汗をかきやすい。ひっかいて悪化することも。

#### 背中

布団などに密着し、汗をかきやすく、汗が発散しにくい。

#### 首・腕・脚のくびれ

くびれのしわの中は汗がたまりやすく、拭き残しや洗い残しが多い。

#### おしり

おむつの中がむれたり、おむつのゴムが当たる部分に汗がたまりがち。

Q2・あせもになったときのおうちケアの基本は？



A・エアコンで涼しくして、汗をかいたらシャワーで流す。

あせもは大量の汗が原因。室内はエアコンで24～28度を保ち、薄着を心がけましょう。

また、あせもを治すには肌の表面の汚れを減らすのが効果的。一日一回、お風呂で洗うほか、日中1～2回、洗剤は使わずにシャワーで汗を流すといいでしょう。

Q3・受診のタイミングは？



A・下記の項目が1つでも当てはまれば、小児科か皮膚科を受診しましょう。

\* ひどくかゆがって機嫌が悪い。 \* かきむしって湿疹やあせものより(化膿した状態)になっている。

\* あせもの数が多く、どんどん広がっている。 \* 2～3日おうちでケアしてもよくなるらない。

Q4・あせものときは、汗は全くかかせないほうがいい？

A・汗をかくことも必要。汗をかいたら早目に対処を。



汗をかき機能を発達させることが必要です。汗をかいたらそのままにせず、汗をシャワーで流すなど対処するのが基本。ただし、寝ているときはこまめに対処できないので、汗をあまりかかないように涼しくしてあげましょう。

参照:2019年 ひよこクラブ6月号より

☆お父さんの絵を描いて父の日にプレゼントしよう☆

16(火)10:00～11:00

父の日の製作キットを配布します。取りに来られる方は

15(月)までにご連絡下さい。

対象:わくわくサロン

☆子育て相談☆

育児に関して悩んだり、困っていることはありませんか？  
お子さんの事はもちろん、ご自身の事でも構いません。  
保育カウンセラーがお聞きします。

受付時間:火・水・木の13時から15時

TEL:048-823-7051

\* 担当者不在の場合はこちらから折り返します。

