



8月の保健だより

令和2年7月31日 発行
宮古島市立東保育所
病後児保育室(72-2089)
担当看護師 竹岡

毎日暑い日が続いますが体調は崩していませんか？暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。また、外の猛烈な暑さとクーラーの効いた冷たい室内を行き来していると、体温調整がうまくできなくなり、体がだるくなります。人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給を心がけましょう。



とびひ

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月頃に多く見られます。虫刺されの跡や傷に菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水疱ができます。水泡が破れて中の液が付いた所にとびひがどんどん広がります。

◎症状

- ・皮膚に小指のつめくらいの水疱ができる。
- ・水ぶくれや赤くじゅくじゅくしたただれた状態になる。
- ・強いかゆみがある。



◎家庭でのケア

- ・じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。
(皮膚科で処方された薬があれば塗ってからガーゼをする。)
- ・お風呂では、湯船には浸からずシャワーで洗い流して清潔を保つ。
- ・湯上がりはこすらず拭き取り、薬を塗る。
- ・爪は短く切る。



※患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。



水いぼ

水いぼは、伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、お腹や肘、脇の下などに広がります。

◎うつるの？

いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

◎治療法は？

そのままでも半年から1年半程で治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわす場合は、医療機関でご相談下さい。

◎登園やプールは？

登園制限は無く、プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしている時はガーゼで覆い、プールも控えた方が良さそうです。

