



本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、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。

夏の肌トラブル



蚊

にさされたとき

ケアは

① 刺された所を水で洗い流します。

② かゆみ止めを塗ったり、濡らしたタオルで包んだり保冷剤を当てたりして、かゆみを和らげます。

あせも

ができたとき

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先では汗の成分が皮膚に残らないよう、タオルで汗を拭き取りましょう。

とびひ

ができたとき

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼで保護することもあります。

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。良くならないときは抗菌薬の内服をします。



気をつけたい夏風邪

咽頭結膜炎（プール熱）

その名の通り、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでごまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



ヘルパンギーナ

突然高い熱がでて、数日続きます。口の中に水ぶくれができ2～3日程で破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。このときに熱がでますが、半数は熱がでません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

8月7日は鼻の日です

鼻を大切にしましょう。

鼻の症状を放置してしまうと、中耳炎になりやすくなります。また、鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血がでやすくなります。症状がある場合は、耳鼻科、小児科の受診をお勧めします。