



7月号

お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます！



暑さが本格的になりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に熱中症に注意が必要です。寝不足や体調不良の時は、外出するのを控えたり涼しいお家でゆっくり過ごしたりして、水分もこまめに飲みましょう。



・・・蒸し暑くなってきました！あせもによる皮膚のトラブルに注意しましょう・・・

赤ちゃんの皮膚は薄くてデリケートです。よごれや汗の成分による刺激に弱く肌トラブルを起こすことがあります。あせもは、汗が出る汗腺が詰まることが原因で発生します。そのため、汗をかいた後のケアが大切です。

【あせものできやすい部位】



皮膚の接触面や体の中心部分にできやすいです。

夏季はこまめに着替えやおむつ交換をしたり、シャワーで汗を流したりして、肌を清潔にすることが重要です。この時、石けんは汚れだけでなく皮脂も落としてしまうので、使用は1日1回で十分です。また、あせもは掻くと痒みが増し皮膚に細菌が入り込んで感染症にかかるリスクが高まります。皮膚が傷つかないように爪の長さも確認しましょう。ホームケアであせもが治らない場合は、受診をしましょう。

汗は、あせもの原因になりますが、汗をかくのは体温を調節するための大切なメカニズムです。「汗をかかせないようにする」のではなく「汗をかいた後のケア」をしっかり行うことが大切です。



熱中症に注意しましょう

高温多湿の場所は、いたるところにあります。日差しや地面からの高さ、暑い所にいる時間などに配慮しながら夏を楽しみましょう。



高温多湿の車中などにお子さんが一人である事がないように注意しましょう。

バギーに乗っているお子さんに直射日光が当たっていませんか？



感染性胃腸炎



足立区内では、感染性胃腸炎の報告が増えています。感染性腸炎とは、細菌やウイルスなどの原因によって腹痛・下痢・おう吐などを起こす病気の総称です。症状がある場合には受診しましょう。保育ママ宅に通っていることを医師に告げ、登園可能かの判断をしてもらいましょう。その旨を保育ママさんにご連絡をお願いします。

予防として、手洗いをこまめに行う・食品の加熱を十分に行う・調理器具の清潔を保つ・おむつは密封して捨て、交換後の手洗いは十分に行うなどを心がけましょう。

