

夏は湿度が高く、汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。かさかさしていないので、保湿ケアがおろそかになりがちですが、夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌をつくります。

## 夏のスキンケア、ここをチェック！

### 1 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。



### 2 つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



### 3 日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。



## 気をつけよう！夏の感染症

### 手足口病

登園届が必要です

#### [症状と経過]

口の中のポツポツが痛むため食べたり飲んだりするのが嫌がります。この時に熱が出る事もありますが半数は熱を伴いません。その後、手の平や足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。通常 1~2 週間程度で改善します。

#### [登園の目安]

発熱や口の中の水ぶくれが治まり、普段の食事が摂れるようになったら

### プール熱

意見書が必要です

#### [症状と経過]

38~40 度の高い熱が数日続き、のどが痛くなります。白目が充血しまぶたが腫れたり、目やにが出ます。通常 1 週間程度で改善します。

#### [登園の目安]

発熱や目の充血といった主な症状が消失した後 2 日経過していること

### とびひ

#### [症状と経過]

水ぶくれのできるものとかさぶたのできるものがあります。水ぶくれには痒みを伴い、破れる事でびらんができます。感染力が強く、水ぶくれの中の液体に触れた手で他の部分を触ると、そこにも広がります。

#### [登園について]

休む必要はありませんが、患部は衣服や絆創膏などで覆ってください。症状のみられる間はプールには入れません。

### ヘルパンギーナ

登園届が必要です

#### [症状と経過]

突然高い熱が出て数日続きます。口の中に白っぽい水ぶくれができ、2~3 日で破れて潰瘍になって痛みます。痛みのために食べたり飲んだりするのが嫌がります。

#### [登園の目安]

発熱や口の中の水ぶくれが治まり、普段の食事が摂れるようになったら

### はやり目

意見書が必要です

#### [症状と経過]

白目の充血や、大量の目やに、まぶたの腫れがみられます。片目から始まり、数日後にもう片方の目にも広がります。発熱は殆ど見られません。通常 1~2 週間程度で改善します。

#### [登園の目安]

充血や目やになどの症状が消失していること

### 水いぼ

#### [症状と経過]

大きさ 1~5 mmほどの、表面に光沢のあるポツポツができます。脇の下や胸部、腹部など皮膚が薄く擦れやすい部位にできやすいです。基本的に痒みや痛みは伴いません。

#### [登園について]

休む必要はありませんが、患部は衣服や絆創膏などで覆ってください。ラッシュガードなどで覆えていればプールは入る事が出来ます。