



すくすくだより



2026年8月号



戸外でのプール遊びでさえ控えてしまいそうなくらいの、酷暑日続き・・・心も体も疲れきってしまいますね。それでも子どもたちは、夏休みや花火大会など楽しい計画に、ワクワクしていることでしょう。暑さで体力を消耗する時期ですので、規則正しい生活リズムを心がけ、楽しい夏を過ごせるようにしましょう。



夏に多い皮膚トラブル



とびひ



【原因】

とびひは、あせもや湿疹、虫さされなどを掻きむしったあとに、黄色ブドウ球菌などに感染して起こります。赤い皮膚病変から汁が出て、そこを触った手や爪に細菌がつき、全身のあちこちに症状が広がります。

【症状】

皮膚に水膨れができ、破けて赤くむけた状態になります。かさぶたができて、発熱することもあります。

【ケア】

- 虫刺されやあせもを掻きむしらないようにし、爪を短く切って清潔にしておきましょう。
- 他の部分への感染を予防するため、患部は必ずガーゼなどで覆いましょう。
- 治るまではプールには入らないようにしましょう。
- 早めに受診し、塗り薬や抗生物質を服用することにより、感染が広がるのを防いでくれます。

あせも



【原因】

汗やほこりで汗腺がふさがり、汗腺の出口周辺の皮膚が炎症を起こします。

【症状】

- 背中や肘の内側、首などに白色や赤色の発疹が広がります。
- 白く小さなものは、1～2日ほどで治りますが、赤くなると強い痒みを伴い、治りにくくなります。

【ケア】

- 汗をかいた時は、こまめに拭いたり、シャワーで汗を流したりしましょう。皮膚を清潔に保つことが大切です。
- 高温多湿の環境を避け、通気性、吸湿性の良い衣類を着るようにしましょう。
- 掻きむしってしまうと、とびひになってしまうので、寝る時などは冷たいタオルやアイスノンなどで冷やし、痒みを抑えるようにしましょう。

水いぼ

【原因】

ボックスウイルス群に属する伝染性軟属腫ウイルスが原因です。タオルやビート板の共有、体の接触などで感染します。

【症状】

- 水いぼは硬くて、つやがあり、真ん中がくぼんでいるのが特徴です。
- 脇の下や脇腹、股の付け根など皮膚が擦れ合うところによくできます。放っておくと体中に広がってしまいます。

【ケア】

- 水いぼはあっという間に増えてしまうので、一つでも見つけたら、すぐ病院へ行きましょう。
- プールやお風呂など水を介して感染することはありませんが、ビート板や浮き輪、タオルなどを介して感染することがあるので注意が必要です。



おむつかぶれ

【原因】

おむつが直接あたる部分が炎症を起こした状態のことを言い、湿気や汗、カビ、サイズの合わないおむつの摩擦による刺激など、複数の要素が重なって起こります。中でも、一番の原因は、乳児特有の水っぽい便や尿で、肌に長時間付着すると、かぶれた状態になります。

【症状】

股やお尻、陰部が真っ赤にただれ、痛がります。

【ケア】

- こまめにおむつを替え、お尻を清潔に乾燥させた状態が保てるようにしましょう。
- かぶれてしまったら、患部に強い刺激を与えず、汚れをぬるま湯で洗い流し、柔らかいタオルで優しく拭き取り、適切な軟膏を塗りましょう。

掻いてしまうと、とびひになったり、治りにくくなったりします。そのため、「かゆみのもと」を作らないことと、「かゆみを防ぐ」ことが大切です。

- ★虫刺されを作らないように、虫よけスプレーやシールを活用しましょう。
- ★冷やしたり、かゆみ止めの薬を塗って、かかないようにしましょう。
- ★掻きむしり防止に、かゆみ止めシールで保護しましょう。

つぶやき・・・

毎年、この時期になると、我が子の水いぼで悩まされたことを思い出します。一つ見つけた時には、別の場所に数個増えていて、皮膚科に行く度、当時はピンセットで取っていたので、その痛さに泣き叫ぶという光景が繰り返されていました。体質の違いがあるのか、下の子だけがなり上の子は一回もなかったことはありません。防ぎようがなく、とにかくプールシーズンになると、入浴時、体をくまなく観察し、増やさないようにしていました。今は、シールを貼って痛みなく、除去する方法もあるようなので、見つけた時はすぐに皮膚科を受診し、早めの治療でお子さんの負担を軽減し楽しくプール遊びができるようにしてあげましょう。



～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室 保健だより

2026年8月1日 ☎25-0528