



夏休みに遊びに行くことを心待ちにしている子どもたち。お休み中に海や山などに出かける方もたくさんいると思います。事故やけがのないよう、お子さまからは目を離さず、楽しい思い出をいっぱいつくっててください！

## 蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？



蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に免疫が過剰に反応してアレルギー反応を起こし、腫れやかゆみを起こします。ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さい子どもは、体の中でアレルギー反応が起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため少し時間が経ってからすぐ腫れてびっくりすることがあります。

### 【ひどいときは病院へ】

- 水ぶくれからばい菌が入る危険もあります。
- ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。



## 虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫除けパッチやリストバンドを身に付けさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。また、外出時や登園前に虫除け（スプレータイプやウェットティッシュタイプなど）を行うのも効果的です。



## 夏の肌トラブルにご注意！

虫刺され以外にも『あせも』や『とびひ』など、夏に起きやすいトラブルがあります。ケアとしてお風呂に入るなど皮膚を清潔に保つことが一番です

### 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないようにつめを短く切る
- かゆみをやわらげるように冷やす、かゆみ止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときは、小児科や皮膚科受診



## ▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをしっかりつけましょう。



8月7日  
はな  
鼻の日

### 鼻の役割とは

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。

### 鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましましょう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。