

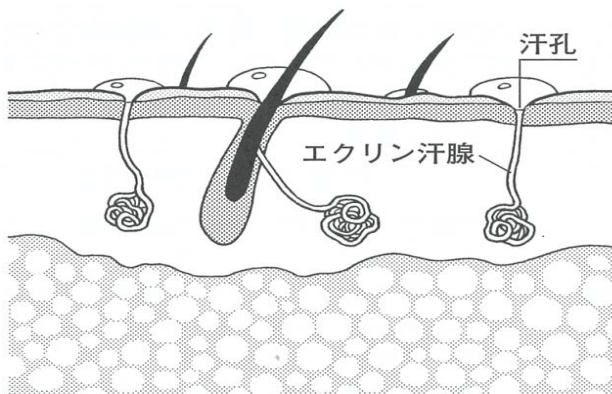
ほけんだより

千代田区立いずみこども園 令和8年8月

汗ケアで皮膚トラブルを防ごう

夏場、特に子どもは、たくさん汗をかきます。子どもの肌はデリケートなので、皮膚トラブルを招かないためにも、日頃からのこまめなスキンケアが必要です。

汗と体温調整の仕組み

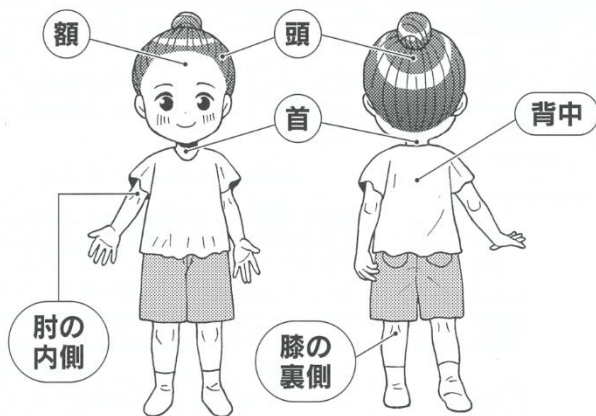


汗を出す汗腺は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。

ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、体温を調整する大切な役割があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までとされているので、小さい頃こそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。

子どもが汗をかきやすい場所



頭部、腰、首、肘の内側、背中、膝の裏側などが汗をかきやすいところです。

また、臀部や鼠径部も汗がたまりやすくなります。

汗をかいた時の対処法



汗には、水分以外にも塩分が含まれています。汗の塩分を皮膚に残したままにしておくと、皮膚トラブルの原因にもなります。塩分を残さないようにするためにも、汗をたくさんかいた時にはシャワーで流すようにします。

外出先などでは、汗をかいた部分を拭きます。そして、ぬれた肌着は着がえるようにしましょう。

夏に起こりやすい肌トラブルについて

あせも（汗疹）

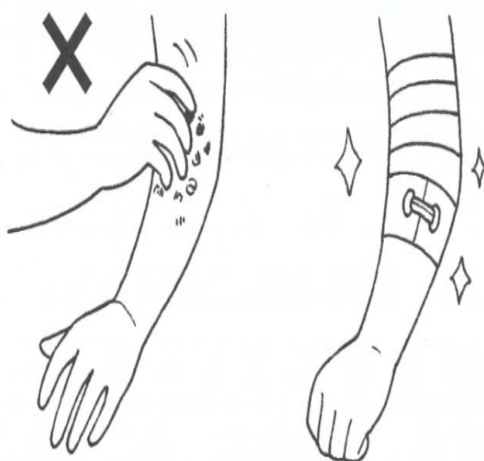


原因 汗腺に、皮膚のあかや汚れなどが詰まることで起こります。

症状 一般によく見るあせもは、紅色汗疹で、炎症を起こして、かゆみが生じます。

対応 軽度であれば、シャワー浴をして、皮膚を乾燥させます。冷やしたタオルで皮膚を冷却することで、炎症を予防することができます。赤みやかゆみがある時は、小児科や皮膚科で診察し、外用薬を処方してもらいましょう。

とびひ（伝染性膿痂疹）



原因 あせもなどをかいてできた傷に細菌が入り、そこを掻き壊すと膿が爪に付着し、手が触れた部分に新たな発疹ができ、とびひとなります。

症状 皮膚は、赤くじくじくして、かゆみが強くなります。

対応 とびひを予防するためには、あせもや虫刺されをかかないことです。とびひになってしまったら、外用抗菌薬を患部に塗り、患部をガーゼで覆い、触らないようにしましょう。