

夏になったら



あせも

- あせもは皮膚の外に出られなかった汗が皮膚の下に貯まってブツブツになったものです。
- あせもが出来る原因は、
 - 急にたくさんの汗が出てくる。
高温多湿の環境、激しい運動、興奮したとき
 - 何かが汗が出るのをじゃましている。
衣類や布団の着すぎ、汗を吸いにくい素材の肌着・衣類
 - 皮膚の汚れ
- あせもの予防
 - 涼しい所に寝かせる。
 - 薄着にする
 - 肌着やおむつをまめに換える。
 - こまめにシャワーを浴びさせる。
 - 夏のお出かけは気温の高い日中を避ける。
 - 吸湿性のよい木綿の肌着を着せる。
 - 椅子や乳母車にはタオルをひく。
 - 入浴はぬるめ
- あせもの治療
 - ザブンと水をかぶる。冷たいタオルでふく。
 - 肌をしっとりさせるローションやクリームを塗る
 - かゆみ止めのクリームを塗る（白色）
 - 細菌が感染して赤いあせもになったときには、抗生物質の軟膏（黄色）を塗る。
 - せっけんは少しだけ

暑い夏の過ごし方

- 大人にくらべると、子どもの体は、熱しやすく、冷めやすい構造になっています。肌も暑さにとっても敏感です。
- 夏になると、高い気温や太陽の強い光線には十分注意しましょう。
- 紫外線は皮膚を殺菌したり、骨の発育に必要なビタミンDの働きを助けたり、子どもにとって大切な光線ですが、長時間浴びすぎると軽い火傷のようになっていたり、湿疹の原因になります。
- 海水浴やハイキングで、ひどい日焼けを起こさないようにすることが大切です。
- 日焼け止めは子ども用のものを選んでください。全身に塗る前に、ためし塗りをして、かぶれないか、確かめておきましょう。日焼け止めが肌に合わない時はワセリンを塗りましょう。
- 乳幼児の外出時には parasol、帽子、長袖のシャツ、屋根つきバギー、冷たい麦茶の入った水筒、たくさんのタオルを用意しましょう。
- 大人の都合で、長時間子どもを連れまわさないことが大切です。
- 夏になると車に置き去りにされた赤ちゃんの悲しいニュースを毎年聞きます。ほんのちょっとした間でも車の中や閉め切った暑い部屋に乳幼児を一人にしておくのは大変危険です。
- 熱帯夜の翌朝には、赤ちゃんの体温が高め（37.5～38.0度）になっていることがあります。夏季熱とよばれる現象です。薄着にして、冷たいタオルで体をふいて、おっぱいや、ミルクをたっぷりあげて、涼しいところに寝かせましょう。しばらくして、平熱に戻っていれば心配ありません。