

8月ハイジひろば

令和4年8月1日発行



新型コロナウイルス感染症増えている中、気温はどんどん上昇していますが戸外での遊びを注意しながら子どもの触れ合いを楽しんでいきたいと思えます。保護者同士のつながりを大切にしたいところですが、密にならないように間隔をとりながら、実施していきたいと思えます。みなさんが安心して利用できるように努めていきたいと思えます。

月	火	水	木	金
1	2 園庭開放	3 育児相談	4 育児相談	5 園庭開放
8 発育測定	9 園庭開放	10 育児相談	11 山の日	12 園庭開放
15 (対象：0・1歳児) 絵本の読み聞かせ	16 園庭開放	17 育児相談	18 育児相談	19 園庭開放
22 (対象：3・4歳児) 絵本の読み聞かせ	23 園庭開放	24 育児相談	25 育児相談	26 園庭開放
29 交流保育	30 園庭開放	31 育児相談		



☆園庭開放・・・週2日(火・金)

★育児相談・・・保育教諭による相談週2回(水・木) 専門の講師による相談(月1回)

☆発育測定・・・8日(月) 10時より発育測定を予定しています。

★親子製作(手作り遊具)・・・29日(月) 10時半より、運動具を使用して身体を動かします。
動きやすい服装・靴を持参ください。(対象1,2歳児)

☆読み聞かせ・・・22日・29日(月)

10時30分より、大型絵本の読み聞かせを予定しています。

※電話連絡の上、事前予約をお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来園時はマスクの着用をお願いします。また、当日、体調不良(咳・鼻水・37.5℃以上の熱)の際は、ご利用できませんのでご了承ください。

あせも(汗疹)とは？



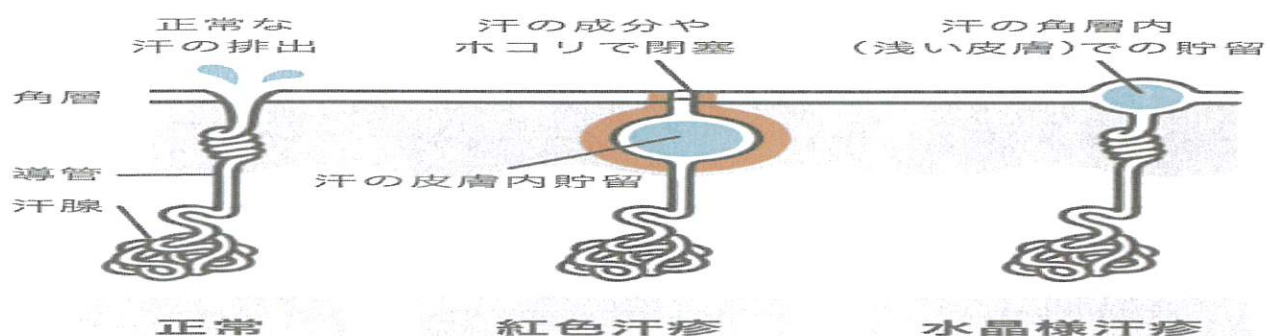
あせもとは、大量の発汗に伴って、汗の正常な排出が妨げられることで起こる発疹です。高温多湿下で、汗を出すための管が詰まり、皮膚の中に汗がたまることで起こります。かゆみのある赤く小さな発疹が、たくさん汗をかいた部位に急速に現れます。皮膚を清潔にし、涼しい環境で過ごすことで自然に消えていきます。外用薬でかゆみや炎症を抑えることができます。



原因は？

夏場など、高温多湿の環境で、大量の汗をかくことが原因で起こります。

汗を排出する管が大量の汗(汗の成分やホコリ)によって詰まり、暑熱環境や運動でたくさん汗をかいたり、通気性の低い衣服を着ていたり、ギプスを着用しているときなど、汗の量が増え、かつ通気が悪い状態のときによく起こります。汗自体が刺激になってかゆみが起こる「かぶれ」もあせもと呼ばれることがあります。



どんな症状？

首の周りやわきの下、肘・膝の裏、ベルトや下着で締め付けのある部分など、汗をかきやすくムレやすい部位に、赤みをもった小さなポツポツ(小丘疹)が急速に現れます。強いかゆみを伴い、ちくちくした感じや熱感を覚えることもあります。一般によくみられる、赤みやかゆみを伴うあせもは「紅色汗疹」と呼ばれますが、このほかに「水晶様汗疹」と呼ばれる、かゆみや赤みを伴わないあせももあります。水晶様汗疹は、皮膚のごく浅い部分に汗がたまって起こるもので、透明の小さなポツポツ(小水疱)ができますが、かゆみなどの症状はほとんどなく、1日～数日で消えていきます。乳児の顔によくできますが、大人でも発熱時などにみられることがあります。



対処・予防法は？

衣服や室温を調整し、涼しい環境で過ごすようにしましょう。シャワーをこまめに浴びるなど、皮膚を清潔に保つようにすることも大切です。通気性や吸湿性がよく、肌あたりのよい木綿などの衣類を選んで着用しましょう。汗を大量にかく状態が改善されない場合は、あせもが治らず湿疹化したり、皮膚を掻くことで細菌感染が起こり、とびひなどに進展することがあるため、掻かないようにすることが大切です。掻いてしまってもキズができにくいように、爪は短く切っておきましょう。症状が重いつきや、なかなか治らないときには医療機関(皮膚科)を受診しましょう。



監修・写真提供：安部正敏 先生

医療法人社団廣仁会札幌皮膚科クリニック 院長／褥瘡・創傷治癒研究所

皮膚科診療のエキスパート。著書に『たった20のトピックスで学べる!創傷・スキンケアの新常識』(学研メディカル秀潤社)、『ジェネラリストのためのこれだけは押さえておきたい皮膚疾患』(医学書院)ほか多数。