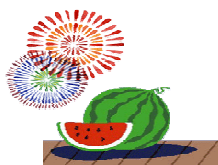


# いそファミ通信

8月号



いよいよ夏本番。連日うだるような暑さが続く暑い夏は肌の露出も必然的に多くなります。

それだけ「かぶれ」や「汗も」「日焼け」などの肌トラブルに見舞われる危険も多くなります。

## あせも

夏はあせも(汗疹)になり易い季節です。子どもは勿論大人にもできます。

あせもは、汗をかいたときに皮膚の表面にできる赤い発疹で、少しかゆみがあります。

引っ掻いたりすると、ばい菌がついておできになる場合もあります。

### 【対策】

- ・毎日入浴をして皮膚を清潔にしましょう。
- ・汗をかいた後はできればシャワーで洗い流したり、清潔なタオルでやさしく汗をふき取ったりして、皮膚を清潔にしましょう。
- ・服を吸湿性の高い素材に変えることも効果的です。

## とびひ(伝染性膿痂疹)

とびひは主としてブドウ球菌の感染によるオデキのことをいいます。

虫刺され、あせも、湿疹などを引っ掻いてとびひになります。

### 【対策】

- ・爪が長いと爪と指の間にゴミや細菌が留まりやすくなるので、爪は短くし手洗いをしっかり行い清潔にしましょう。
- ・また鼻の中にもとびひの原因菌が多数存在することから、鼻をほじったりしていじるのもやめるようにしましょう。



## 日焼け

夏になるとだれでも多少は日焼けをします。

軽くみられがちですが、これは一種の火傷(やけど)です。

### 【対策】

- ・日焼け止めクリームをぬりましょう。
- ・外出するときは帽子、日傘、サンブラスを使用しましょう。
- ・長袖を着るなどで肌の露出を少なくしましょう。
- ・野外プールや海水浴での過度の日焼けに注意しましょう。

## 虫刺され

夏は蚊の多い季節です。他にもハチ、毛虫などがあります。

刺されるとかゆみが強く、赤く腫れます。

これを引っ掻くとそこにばい菌がついて、とびひの原因にもなります。

### 【対策】

- ・蚊は、まず発生源を防ぐことが予防のひとつ。家の周りに置いている空き缶や使っていないプランターなどに雨水を溜めておくのは禁物です。
- ・長袖、長ズボン、帽子の着用をしたり、虫よけスプレーを使用する。



| 種類 | 対処法   |
|----|---|
| 蚊  | 腫れがひどい場合は、絞ったタオルや氷で患部を冷やしておくのも効果的。  |
| ハチ | 針が刺さっていたら、毛抜きやガムテープなどに付着させて抜く。口で毒を吸わない。ハチの毒は水に弱いので、石けんでよく洗い、流水でよく洗って冷やす。スズメバチなどの大きなハチに刺されたときにはすぐに病院へ。         |
| 毛虫 | 触れてしまい、発疹が出たら、流水でていねいに流す。こすってしまうとかえって毒毛を皮膚に押し込んでしまうことにもなりかねないので、患部に毛が残っている場合には、テープで取り除く。腫れがひかない場合は患部を冷やして病院へ。 |