

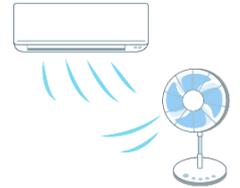
# ぱおぱお ニュース

## < 病気の豆知識 >



### 今月は… 『 あせも (発疹) 』 です

汗の出口がふさがれて炎症がおこったもので、  
ひたいや首回り、胸、背中など、汗の出やすいところに多くみられます。



#### ① 汗をかきっぱなしにしない

- ・汗を吸いやすい肌着(木綿、ガーゼ)
- ・汗をかいたらまめに着替える
- ・裸でいるとかえってあせもがしやすい
- ・お風呂やシャワーで汗を流す

#### ② 涼しくする

- ・上手にエアコンを使う(冷やしすぎないように)
- ・扇風機を使う(遠くから微風で)
- ・頭にあせもが多い子はアイス枕を使う

#### ③ 薬を塗る

- ・通常は数日で自然に治りますが炎症やかゆみを抑えるため  
処方された薬を指示通りに塗る



かゆみがあることも多く、かきこわしてかぶれやとびひになってしまうことも…。  
どうしても搔いてしまう時は、冷やすのも効果的！  
冷たいタオルや保冷剤をミニタオルに包んで痒いところにあてると気持ちがいいですよ。

### < 汗をかくことも大切です！ >

人間が体温を一定に保つことができるのは、汗腺の働きによるところが大きいといわれています。  
いつも快適な環境におかれると、体温調節をする必要がないので、汗腺が育たず、気温の変化についていけなくなってしまいます。

汗を出す「汗腺」の数は3歳ぐらいまでに決定するといわれています。  
幼少期にしっかり汗をかくことで汗腺が発達し、体温調節機能を高めることができるのです。

生活にメリハリをつけて、なんでも“ほどほどに”が、大切ですね。



## < 感染症情報 >



### 子ども診療所では…

- ・感染性胃腸炎のお子さんが多く受診していました。
- ・百日咳、水痘も引き続き感染が続いています。
- ・コロナ検査で陽性者が再び出始めました。

### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・急性上気道炎、RS、ヘルパンギーナ、感染性胃腸炎のお子さんがいらしており、連日ご希望の方も多く見られました。
- ・0歳児のお子さんの入室が多くなっています。



## < 靴の選び方 >

9月10月は運動会シーズン！子どもの靴を用意するとき、どのような靴が良いのか悩む親もいるのではないのでしょうか。今回は子どもの靴の選び方ポイントをご紹介します。

### 靴のサイズは合っていますか？

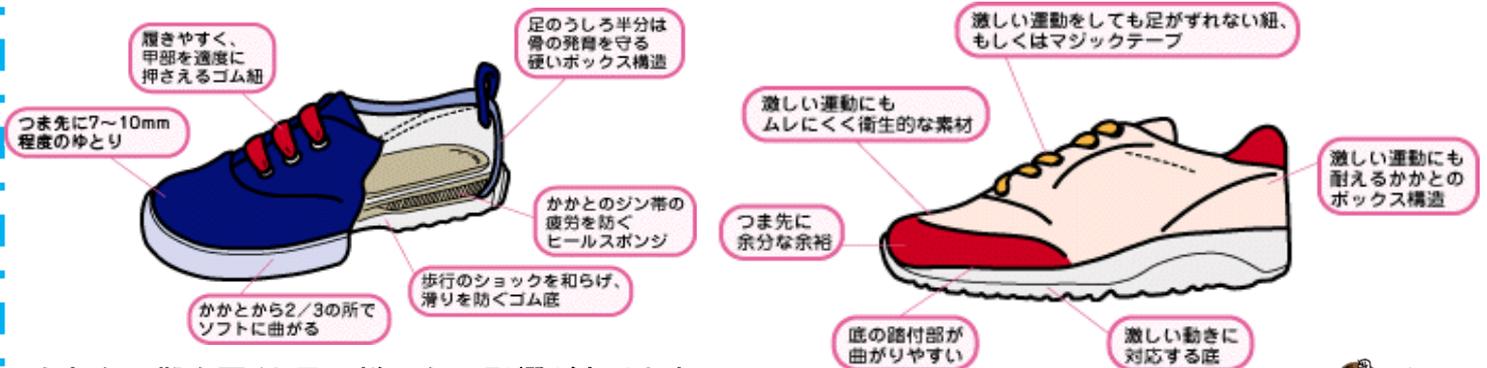
子どもの足は、12歳まではほぼ毎日成長するといわれています。実際に試し履きをしてサイズを確認しましょう。試し履きする際は、**靴のかかとに足を合わせてつま先に5~10mmの余裕**ができるのがポイントです。

#### ●1歳~2歳のとこと歩き時期

動くようになると足に汗をかきやすくなります。できるだけ吸水性や速乾性に優れた通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。また靴が汚れやすくなるため、お手入れが簡単な靴を選ぶといいですね。

#### ●3歳~7歳の運動が盛んな時期

3歳までは柔らかな足ですが、4歳~7歳の間に人間の基本的な動作はほとんどできるようになり、運動量が増え、足の骨も急速に発達します。土踏まずの形成も3歳ごろからはじまります。かかとの痛み、足指の変形、皮膚炎、靴ズレなどのトラブルがやすくなるので、注意しましょう。



### 合わない靴を履くと足へ様々な悪影響があります

- ・足全体のバランスが崩れ、転びやすくなったり、タコができやすくなる、姿勢が悪くなる
- ・外反母趾、浮き足など足が変形して運動能力が低下する

大人も、いつもより1cm大きい靴を履くと『歩きにくい』と感じますが、子どもの場合その違和感がさらに大きくなります。そう考えると、大きめの靴を選ぶことは、足に対しても子どもに対しても優しくないことだと言えますね。



## <スマイルコーナー>

病児保育室での可愛らしいエピソードなどをご紹介します。

### 『当たっちゃった…』

「昨日はお家でお咳が出ていたけど今日は大丈夫！」と元気そうに話していた5歳の女の子。保育士が「お咳、止まって良かったね」と伝えると…



「これから又出るから！」と予言が！

その後しばらくは元気に遊んでいましたが、突然本当に咳が出始めてしまいました。

本当に当たったけれど この予言は外れてほしかった保育士でした。

次は楽しい予言が当たりますように…



## 保育室のご利用には 事前の登録が必要です！

**\* 登録更新をされていない方も、前日予約はできません \***



お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお (月~金 8:30~17:30)

TEL 042-521-2777