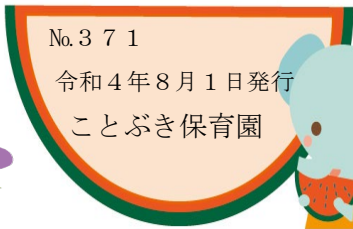




# 保健だより げんきっこ



## ☆今月のテーマは「皮膚を清潔にしよう」です！

### ◎皮膚について

暑さ、寒さ、太陽光線、摩擦や毒物などから体を守る働きをしています。また、表皮の内側にある真皮には触覚、圧覚、痛覚、温覚、冷覚の5つの感覚を感じる受容器<センサー>が備わっていると言われていす。特に色んな感覚を感じる手や指。手や指は色んなものを触ります。そしてその分色んな見えない菌が手に付着していきます。そこで大切になってくる手洗いについて今回は考えていきましょう！

### ◎手洗いについて

コロナが流行して、さらに手洗いについて考えることが増えたのではないのでしょうか？  
家の中や外には、目に見えないので、知らず知らずのうちに菌を持ち込んだり、持ち出したり、広げたり\*することが考えられます。手洗いは感染経路を遮断するためにとっても大切です。



### ★手洗いのタイミング★

くしゃみや咳とともに見えない粒子となって排出された病原体が鼻や口から入り感染する「接触感染」

感染が起きるには様々なルートがあります。口から食べ物と共に感染する「経口感染」があります。

様々な感染経路がありますが、基本的には手洗いでかなり感染を防げるといわれています。



### ★虫刺されについて★

保育園に通っていると、よく虫刺されが見られますね。蚊による虫刺されは、日常的に遭遇しやすい皮膚トラブルです。蚊に刺された部分をかゆみに任せて掻きむしってしまうと、余計にかゆみが増して、症状が悪化したり、皮膚が傷ついて化膿したり、色素沈着をおこしてしまうこともあります。



### ★蚊に刺されてしまったら・・・



刺された部分は掻かずに濡れたタオルや冷水をあてて、患部を冷やしかゆみを沈めましょう。かゆみが強い時や患部に赤みや腫れがある時は、炎症が起きているサインです。患部を十分に洗って清潔にしたら、ステロイド外用剤を塗って対処していきましょう！特に今年の夏は蚊が発生しやすいので、虫よけスプレーなどで対策していくのも大切です♪