



# ゆめ・ぽけっと ほけんだより

R8年 8 月号

本格的な夏になり、汗をたくさんかく季節になりました。汗を出す汗腺は赤ちゃんも大人もほぼ同じ数ですが、子どもの小さな体は汗腺の密度が高く、汗をたくさんかきます。汗には体温を調節する役割があり、小さいころこそ体を動かして汗をかくことが大切ですが、あせもなどの皮膚トラブルのもとにもなります。暑さと汗、両方の対策をしながら、楽しく夏を過ごしましょう。

## 汗を放っておかないで



大量の汗をかくと、皮膚がふやけて汗の穴がふさがれてしまい、行き場を失った汗が皮膚の内側にたまり炎症を起こしてあせもになります。汗をかきやすい首の周り、おでこ、脇の下、手足のくびれ、背中など汗をかきやすいところに赤いポツポツがたくさんできてかゆくなります。汗が皮膚をおおうことのないように注意しましょう。

### 予防

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せて、汗をかいたら、こまめに着替えましょう。

背中普段見えにくい場所のため、お風呂の時に皮膚トラブルが起きていないか確認しましょう。

### ケア

シャワーなどで汗をよく洗い流し、外出先などでは汗の成分が残らないようにぬらしたタオルで汗をふきとりましょう。そして、お風呂上りはきちんと体を乾かしましょう。

あせもの面積が広いときや、かゆみが強い時は早めに皮膚科を受診しましょう。



## 寝冷えに注意しましょう



夜も暑く、寝る場所の室温管理は大切になります。子どもは寝ている間に間にかいた汗が冷える、お腹を出して寝などで風邪を引いたり、おなかを壊したりすることもあります。子どもは汗をかきやすく、寝相も悪いので注意しましょう。

### 汗をふいてあげましょう

寝始めに汗をかきやすいので、まず汗をふいて、しばらくしてから掛け物をかけて調整しましょう。



### 寝る場所の温度をチェックしましょう

床近くは冷気がたまりやすいので子どもが寝る低い場所が寒くなりすぎているか確認しましょう。普段の生活でも大人が暑いと感じても背の低い子どもには寒いことがあります。エアコンの温度を下げる前に大人が薄着になり、室温調整に注意しましょう。

### 冷風がじかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけましょう。



【参考・引用文献】・五十嵐隆(監修)『はじめてのママ&パパの育児』株式会社主婦の友社出版、2024年

・高見剛(監修)『かんたん！そのまま使える！ほけんだよりイラスト&文例集』株式会社ナツメ社、2025年