



令和 8 年

5 月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園看護師

今月のテーマ

あせもととびひ

暑い時期になると汗や虫刺されによる肌トラブルが増えてきます。今回は、こどもによくみられる「あせも」と「とびひ」について予防とケアをお伝えします。

あせも

汗腺(汗を分泌するところ)に、汗やほこりなどがつまって炎症が起きた状態です。汗をかきやすい顔や首まわり、肘、膝うらなどに赤い小さなぶつぶつができて、かゆくなります。

《予防とケア》

★予防★

- ・汗を吸い取りやすい綿素材の肌着を着る
- ・汗をかいたら、こまめに拭いたり着替えたりする
- ・お風呂やシャワーで清潔にする
- ・エアコンを使って、適度な温度にする
- ・爪を短く切る
- ・石けんで手を洗う

★ケア★

- ・シャワーで皮膚を清潔にする
- ・かゆみが強いときは、冷やす
- ・かゆみが強い、発疹が増えてきたときは受診をする
- ・薬を塗るときは、皮膚を清潔にしてから医師の指示通りに塗る



とびひ

とびひの正式な病名は「伝染性膿痂疹」といいます。虫刺されやあせもなどをかいてできた傷に細菌が感染すると、ジクジクしてきます。そこを触った手で別の場所を触ると、火事の飛び火のようにあっという間に広がることから、とびひと呼ばれています。

《予防とケア》

★予防★

- ・爪を短く切る
- ・石けんで手を洗う
- ・からだの汚れは、お風呂やシャワーできれいに洗い流す
- ・虫に刺されたときは、水で洗い流す
- ・かゆみがあるときは冷やす

★ケア★

- ・かき傷がジクジクしてきたら、石けんで洗い流し、きれいなガーゼで覆う
- ・お風呂には入らず、シャワーが良い
- ・発熱したり、発疹が増えたり、水ぶくれができたりしたときは、受診する
- ・受診後に薬が処方された場合は、指示された通りに使用する



★「あせも」と「とびひ」の他にも感染症の可能性のある発疹があります。
なかなか治らない時は、皮膚科を受診しましょう。