

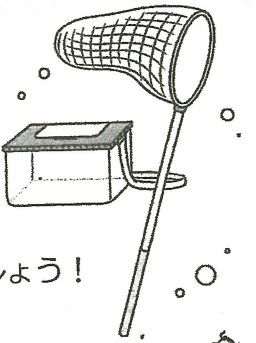
ほけんだより 7

枚方市立中宮小学校 保健室



あしたからは楽しみにしている夏休みですね！暑い日が続き
少し歩いただけでも汗をたくさんかきますね。こまめな
水分補給と汗を拭くことを忘れずに。

夏休み中も体調をくずさないように、こまめな手洗いと
換気で感染予防を行いながら、今年の夏も元気に乗りきりましょう！



夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは**日焼け**じゃ！

草の多いところで遊んでいたらチクツ!
それは**虫刺され**じゃ！

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?
それは**あせも**じゃ！

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。

血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、毛虫、ムカデなど）が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺（汗の出口）が詰まって起きます。
かきむしると、とびひになってしまいます。

こうなる前の/
おすすめアイテム

こうなる前の/
おすすめアイテム

こうなる前の/
おすすめアイテム

日焼けしてしまったら...

まずは冷やす！
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。

虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう！
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

あせもになったら...

かきむしるのはダメ！
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

熱中症予防のかきくけこ

- か** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給
- マスクをはずして休憩することも忘れずに

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動をするときには、忘れずにマスクをはずしましょう



近距離で（2m以内を目安）会話をする時はマスクの着用を

屋外での散歩やランニング、通学等もマスクの着用は必要ありません

