



枚方市立長尾小学校

夏の肌トラブル

暑い夏がやってきました。夏の強い日差しの下で長時間遊んだり、自然の多い環境に遊びに行ったり、汗をたくさんかきながら夏を満喫すると思います。しかし、なんの対策もせずにいると肌にトラブルが起きてしまうかもしれません。正しい対策をして、夏も肌を守りましょう。

症状	対策アイテム	対処法
日焼け 太陽の光に含まれる紫外線によって皮ふが刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどいときは水ぶくれになることも。		まずは冷やす！ 流水やぬれタオルを使います。 クリームを塗って保湿を忘れずに。
虫刺され 血を吸う習性のある虫（蚊・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体液や毒が入り炎症が起きます。		こすらず流水で洗い流す。かゆみや腫れがひどいときはすぐ病院を受診を。
あせも 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ることも。		こまめに汗をふいたりシャワーをあびるなど、肌を清潔に保とう。

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策をしよう

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防 の かきくけこ

- が** 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

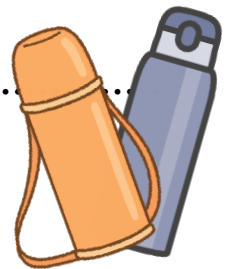
マスクをはずして休憩することも忘れずに

ねっちゅうしょうちゅうい 《マスク熱中症にも注意》

ともだちたいせつひとまも 友達や大切な人を守るために、マスクは有効です。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなど熱中症対策に留意してください。

.....お知らせ.....

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策のために、スポーツドリンクを持ってくるのは大丈夫です。もってくるときは水筒に入れて持ってきていただく必要があるのですが、お茶用とスポーツドリンク用で2本水筒をご用意ください。また、帰るときにはお茶がなくなっている人も多いので、大きめの水筒をご準備いただければと思います。



なつ たいちようふりよう ねっちゅうしょう 夏の体調不良といえは熱中症。
 からだ ねつ たいおんちようせつ 体に熱がこもって、体温調節がうまくいかないときに熱中症は起こります。普段は汗をかいて熱をコントロールしていますが、湿度が高いとその機能が不十分です。暑い日だけでなく、「暑くて湿度が高い日」が要注意です。
 ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のかきくけこを実践して、熱中症にならないように気をつけましょう。また、これにプラスして、「ぼうし」を活用し、日差しから身を守ってください。