

# ほけんだより 6

南永小学校保健室

令和5年6月9日

梅雨の季節になりました。温度・湿度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。

健康に過ごせるように日頃から汗をかいたらタオルなどで拭き、濡れた服は着替え、毎日入浴するなど肌を清潔にしましょう。部屋の中もこまめに掃除や換気をし、このイヤな時期をのりきりしましょう。

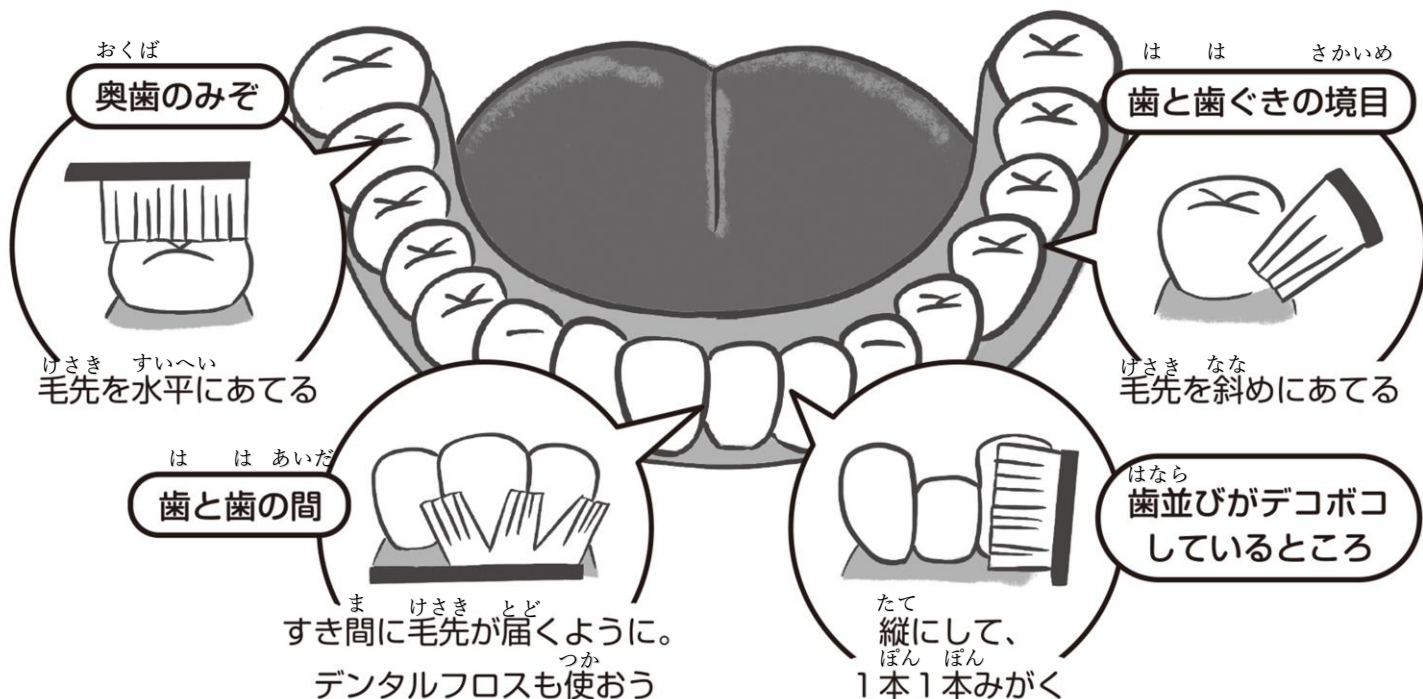


## 6月ほけん目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう

は けん こう は  
歯みがきで健康な歯を

## みがかき残しやすい場所 と みがかき方



# なつ お 夏に起こりやすいトラブル

## とびひ

虫されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと傷口に細菌が感染して(とびひ)になります。「傷がジクジクしている」「なかなか治らない」というのが(とびひ)の始まりのサイン。やがてかゆみの強い水疱ができて、これをかき壊した手で他のところをかくと(とびひ)が広がります。

### 《対処法》

- 患部をガーゼで覆いましょう。
- ひどくならないうちに医療機関を受診しましょう。

## 虫刺され

屋外での活動が増えると、虫や蚊のいる場所に出かけることも多くなります。虫除けスプレーの使用や皮膚を覆うような服装も時には必要となりますが、熱中症には十分注意しましょう。



## あせも

おでこやひじ、首の周りなど汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。



### 《対処法》

- 吸水性のよい木綿の肌着を着る。
- 汗をかいたら着替えるタオルでふく、シャワーで流すなどして肌を清潔に保つ。

## 今日から始める 夏の準備



## 汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

## 暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

