

# 7月のほけんダョウ

れいわ ねん がつ ねやがわしりつき だしょうがっこう ほけんしつ うち ひと よ  
 令和4年7月 寝屋川市立木田小学校 保健室 お家の人と読みましょう

## 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!

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。



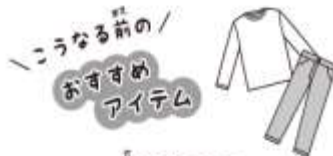
日焼けしてしまったら...

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。




草の多いところで遊んでいたらチクッ!  
それは**虫刺され**じゃ!

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体液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。



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。




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!

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)がつかまって起きます。  
かきむしると、とびひになってしまいます。



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。



# 暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

## 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渇く前に水分補給。

## 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものを取りすぎない。

## 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意！

**野菜パワーで夏をのりきろう！**

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりで見ずみずしく、のどの渇きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下し、体がだるくなったりするので、ご用心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

## 保護者の方へ

歯の治療勧告をもらっていて、まだ病院を受診されていないお子様があります。むし歯がすすむと治療の回数も増えてしまい大変になりますので、夏休み中に受診してください。※医療券が必要な方は、夏休み中はすぐに発行できないことがあるので、7・8月分が必要な方は7月14日（木）までにお申し出ください。年度が変わって初めての申込みは「医療券発行申込書」の提出が必要になります。