

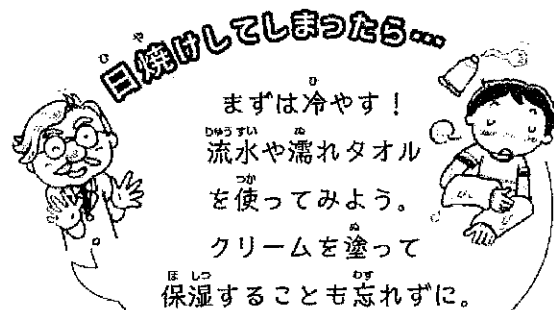
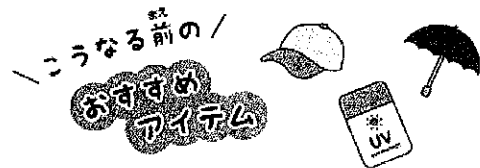


令和4年7月1日
京丹後市立宇川小学校
保健室

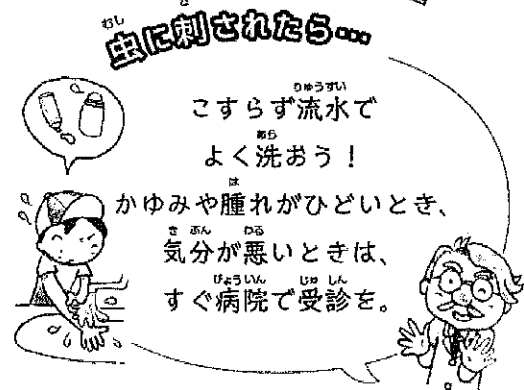
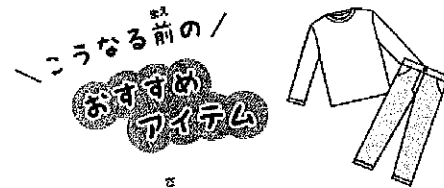
夏の肌トラブル研究所



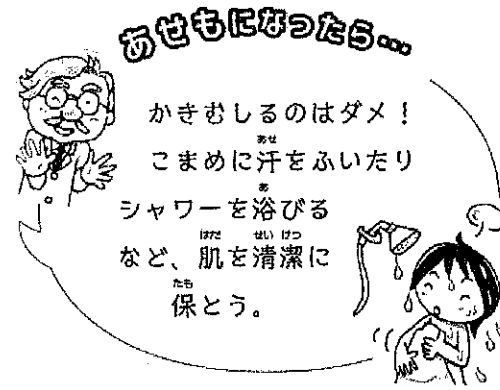
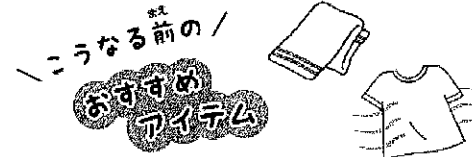
太陽の光に含まれる紫外線によって皮ふが刺激を受けて起こります。
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



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ふに入り、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。



7月に入り、いよいよ夏本番です。暑い日も多くなり、汗もたくさんかきます。こまめに水分補給をしましょう
体調を崩しやすい時期なので、『早寝・早起き・朝ごはん』のきそく
正しい生活で元気に毎日過ごせるようにしましょう。

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

