

7月のほけんだより

令和4年7月7日
星林高校 保健室

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、ブコ、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。



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。



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。

期末テストも終わり、もうすぐ夏休みです。これから暑い日々が続くなかで気を付けたいのは“熱中症”です。図のチェックポイントにあてはまる人は熱中症のリスクがあるため、体調管理をしっかり行いましょう。

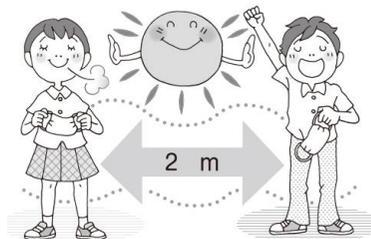
-
- 睡眠不足
 - 熱がある
 - のどが痛い
 - カゼをひいている
 - 下痢をしている
 - 朝ごはんを食べていない

☆熱中症予防ポイント☆

- 睡眠をしっかりとする
- こまめな水分、塩分補給
- 3食バランスよく食べる
- 時々涼しい場所で休憩する
- 帽子をかぶる

以上を意識して過ごしましょう。

また、感染症対策も大切ですが、熱中症にも注意しましょう。



～保健室からのお願い～

- ① 毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
- ② かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
- ③ 手洗い・消毒・状況に応じたマスク着用等の感染症対策をしっかり行いましょう。

PCR検査・抗原検査を受ける場合は、すみやかに学校まで連絡をお願いします。

