

# ほけんだより 7月

銚子市立船木小学校  
保健室  
NO.6  
R5. 7. 3

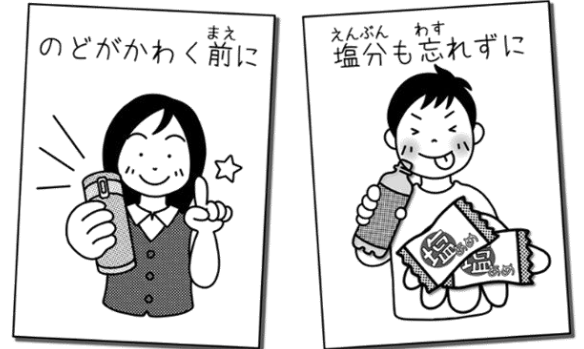
7月に入り、暑さも本格的になってきました。これから注意しなければいけないのが、熱中症です。

## 直射日光をさける



# 熱中症

## こまめに水分・塩分を補給する



## 激しい運動は暑さに慣れてから

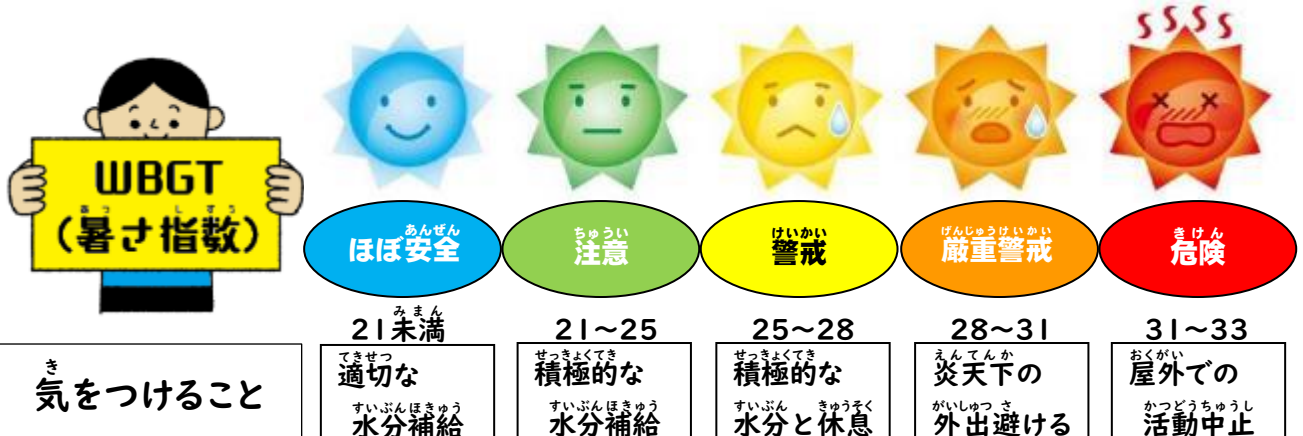


# に注意!

## 無理をしないで休む



保健委員会のみなさんが、毎朝、熱中症の危険がないかどうか、WBGT（暑さ指数）を測っています。計測の結果は、昇降口の黒板に書いてありますので、下の表を参考に、安全に過ごしてください。



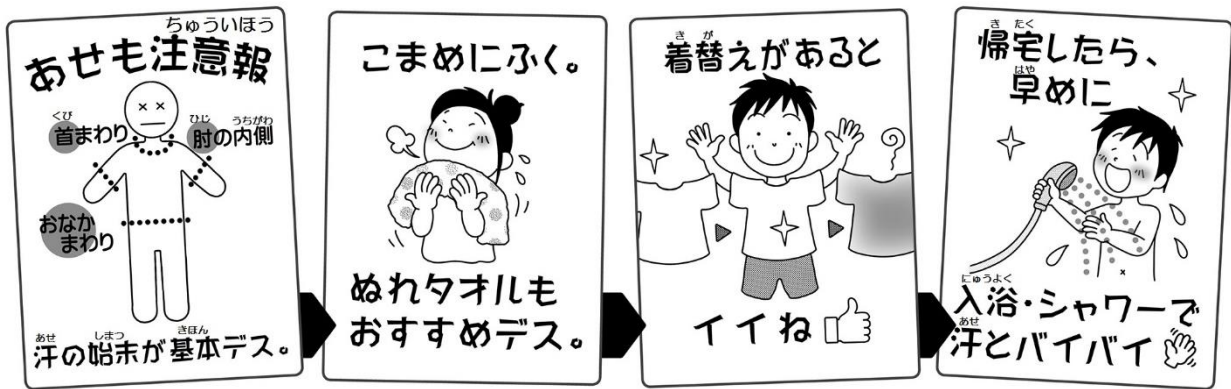
# あせも と あせかぶれ のちがいを知っていますか？

「あせも」とは、汗の出口が詰まって、外に出られない汗が皮膚にたまって炎症を起こしている状態です。

「あせかぶれ」は、かゆみが長く続き、「かく」ことで皮膚が傷ついたり、乾燥肌などで皮膚が弱かったりすると、自分の体から出た汗が刺激になって、炎症を起こしてしまう状態です。

「あせも」と「あせかぶれ」では、使う薬はちがってきますが、まず自分たちできることは同じです。

あせもやあせかぶれを防いで、夏をさわやかに過ごしましょう！



## 暑いときこそはだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しくすごしたい！そこで、あなたはふだんはだ着（下着）をつけていますか？「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実はそんなをしています。

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときにくらべてからだと服の間の湿度を下げることで涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、せいけつにたもつこともできるのです。

汗にはからだの熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるのです。暑いとき「こそ」はだ着、オススメです！

