

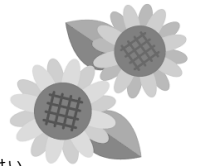
ほけんだより

7月号

藤井寺市立道明寺小学校 保健室 令和3年7月1日(木)

7月は暑さも本格的になってきます。自分の身の回りを整えて、

少しでも、快適に過ごせるようにしましょう。



心や身体の調子が良いなどの健康の状態は、身の回りの環境が関係することがありますので、「身の回りを整える」ことについて考えてみましょう。

－「身の回りを整える」－



学校編



机の上、中、横を整理整頓する。

勉強に集中できる環境を作りましょう。

ランドセルの中を整理整頓する。

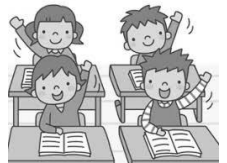
持ち物の確認をしやすくし、

忘れ物をしないようにしましょう。



教室をきれいにする。

勉強に集中できる環境を作りましょう。



手を洗う、消毒をする。

感染症対策にもなります。

汗をふく、水分をとる。

熱中症対策にもなります。

教室の明るさを保つ、
換気をするこも、
「身の回りを整える」
ことになります。



家庭編

生活習慣を整える。

起きる・寝る時間、食事をきちんとする。

寝不足などで体力がなくならないよう

にしましょう。

部屋を整理整頓する。

学校の用意がきちんとできるように

しましょう。



体を清潔にする。

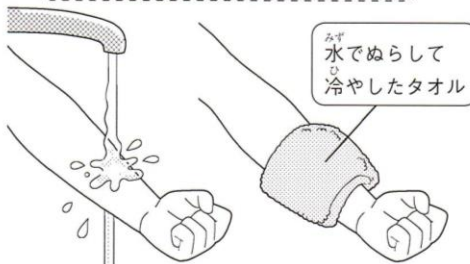
夏は特に、あせもや虫さされが多いので、かゆみや皮膚の

トラブルをそのままにはしません。また、爪のトラブルも

ありますので、きちんと切りましょう。

強いかゆみを感じたら……

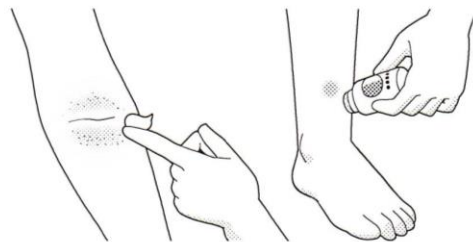
かゆみがある部分を冷やす



みず
水でぬらして
冷やしたタオル

かゆみのある部分を冷やすと、かゆみの感覚よりも冷たさの感覚の方が強まるため、かゆみが弱まります。

専用の塗り薬を使う



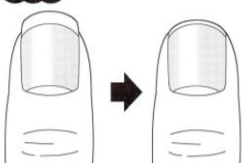
あせもや虫刺されなどの専用の塗り薬がある場合は、使用することで、かゆみを抑えることができます。

裏面に、「あせも」「虫刺され」「とびひ」のことを載せています。

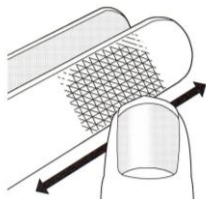
裏面もあり

爪を切るときのポイント

指の爪

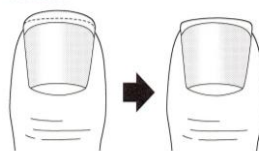


爪の先の白い部分を少し残して切りましょう。



やすりなどを使って切り口をなめらかにしましょう。

足の爪



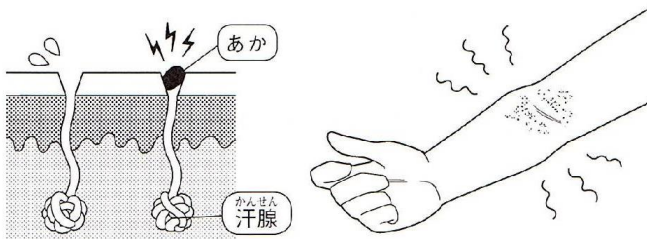
両側の角を短く切りすぎると、爪が皮膚に食い込んで、炎症を起こすことがあります。切るときは、両側の角の白い部分を少し残しましょう。

一夏場に起こりやすい「かゆみ」の対応一

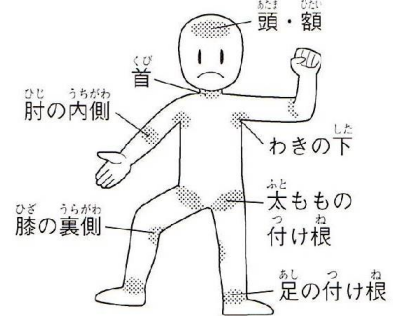
① あせも

夏場に多いかゆみの原因①「あせも」

皮膚には、「汗腺」と呼ばれる汗を外に出す管がありますが、その出口が、汗の成分やあかなどでふさがれると、赤いぼつぼつ（発疹）ができて、強いかゆみを感じます。それが「あせも」です。



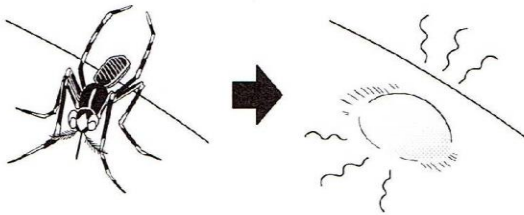
あせもがしやすい部分



② 虫刺され（蚊）

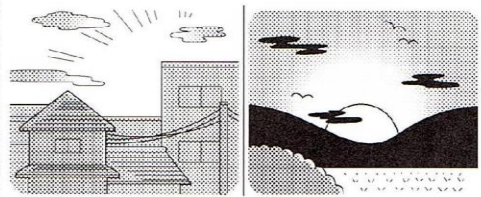
夏場に多いかゆみの原因②「虫さされ（蚊）」

蚊が皮膚から吸血する際に出す唾液に、皮膚が反応してかゆみが出ます。特に梅雨のころから、蚊に刺されることが増えていき、かゆみを引き起こす原因となります。



蚊が活発になる時間帯

早朝（午前6～8時ぐらい）や夕方（午後5時以降）

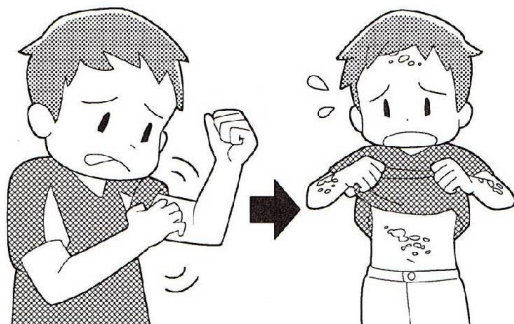


③とびひ に注意

皮膚をかき壊すことで起こる「とびひ」に注意！

「とびひ」は皮膚にできた傷口から細菌が入って水ぶくれができ、全身の皮膚に広がっていく感染症です。水ぶくれに触れた手を通して、ほかの人にも感染することがあります。

とびひは、あせもや虫刺されなどによって発生したかゆみに対して、手でかき壊すことで、そこから細菌が入って起こることが多いため、かゆみがあるところをむやみに手がかかないように、注意が必要です。



カウセリングのお知らせ

7月12日（月）が1学期、最後のカウンセリングになります。

ご希望の場合は、保健室までご連絡ください。

残りの1学期も元気に過ごしましょう。

