

夏は皮膚トラブルが起こりやすい

強い日差し、夏の虫、汗など。夏は皮膚にとってストレスが多い季節です。

あせも たくさん汗をかいて夏に9割は皮膚トラブル。汗を出す汗管が詰まる(まじこ)が原因。お洋服やかみかみも出てくる。汗のたまりかたに3つがあせもにたまりやすい部分です。

あせも対策は清潔に保つことが一番。汗をかいたらこまめにふく。寝る前、運動後、汗を流すとよいでしょう。くまもかき止せぬように!! かゆいかなどかいてしまうと、悪化したり感染を引き起こして治りが遅くなります。

虫さされ 夏は秋にかけては色々と虫がやっ来りします。刺されたらこんなところが起こります。

要注意な虫たちは... (1)ムシ科 毒が強い毛虫。アゲハ毒が強いなどは強いアレルギー反応が出る可能性があります。蚊も9割で腫れが起こる原因です。腫れがひどい場合は皮膚科を受診しましょう。

日焼け 今年は特に暑くて日差しが強い日が多いです... 夏の外出は焼けやすいので9割は日焼け止めを塗ります。日焼けは、肌を乾燥させたり、シミの原因を作ったりするので予防が大切です。

外出時は日焼け止めを使いましょう。日傘や帽子も有効です。日焼け止めはこまめに塗り直しましょう。

日焼けした皮膚は毎日乾燥するぞ! 保湿も大切です。お肌を冷やして皮膚を冷ますのはNGです!

保護者のみなさまへ 長期休業明けは、体調を前にもり気持が不安定になりやすい時期です。特に夏休みの1~2週間は、生活リズムをいかに学校モードに切りかえるよう、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。夏休期中に「発熱」「下痢」「嘔吐」等が起きたら提出してください。その他、お子様の「健康」に関して「相談」がございましたら、学校までご連絡ください。

皮膚のトラブルはかゆみかき出ることが多いですが、かくとさらに悪化します。かき止せぬ場合は皮膚科にいらしましょう。

2学期がスタートしました。併席以上の暑さが厳しい夏休めでたが、健康に過ごすためには正しい暑さ対策が重要です。引越前や熱中症に注意しましょう。休学中は、生活リズムが乱れてしまったという人は、まずは早起きと心がけ、学校モードに切りかえましょう。2学期は、古く学習発表会、体育祭と行事が盛りだくさんです。日々の夜更けを避け、生活リズムを整え、過ごしましょう。

休明け、不調が続けば、要注意! 夏休期中に生活リズムが乱れた、体調という人は、特に注意です。

気がついた体のサイン

- 朝起きるのが辛い...
- 食欲が落ちた...
- 頭が重く、集中できない...
- 朝起きるのが辛い...
- 体がだるい...
- 朝起きるのが辛い...

不調が長引く学校生活にも影響...

朝起きるのが辛い... 食欲が落ちた... 頭が重く、集中できない... 朝起きるのが辛い... 体がだるい... 朝起きるのが辛い...

生活リズムを整え、朝型に切りかえることが大切です。朝型生活で、体内時計を整えましょう。

ほげんだより

吹田市古江台中学校
保健室
R5.9.28