



# ほけんだより 7月号



新渡戸文化学園  
保健室 坂口・小島

蒸し暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節になりました。特に、身体が暑さに慣れていない梅雨明け直後や急激に気温が上がった日は注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びを楽しみ、暑さに負けない身体作りを心がけましょう。

## ～蚊に刺される季節になりました～

### 蚊に刺されるとどうなるの？

蚊は血液を吸う時に、蚊の唾液を私たちの身体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみを起こします。

刺された経験が少ない小さいお子さんは、身体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、時間が経ってから、大きく腫れてくる事があり、驚く事があります。



### 蚊に刺されたら・・・？

虫刺されをずっと掻いていると、傷が出来て、傷口からばい菌が入り、とびひになる事も少なくありません。掻き壊す前に早めに虫刺され薬を塗るなど対処しましょう。

また、ひどく腫れたり、掻き壊してしまった場合は、とびひの原因にもなりますので、早めに皮膚科などを受診しましょう。



**爪が伸びていると、掻いた時に皮膚を傷つけやすくなります。  
こまめに短く整えておきましょう。**

## 爪の伸びすぎ・切りすぎ要注意！

お子さんの皮膚は薄いので、爪が伸びていると、肌を掻いた時・友達の肌に当たった時などにひっかいて傷になる事があります。また、爪が衣類などに引っかかって割れ、爪トラブルの原因にもなります。1週間に1回は爪の点検をし、整えておきましょう



### 爪を切る時のポイント

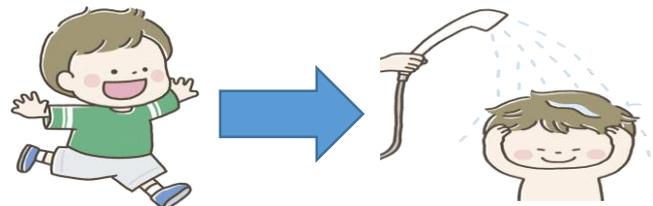
爪を切る時は、まっすぐを意識して切りましょう。丸く切りすぎると、爪の両端が皮膚に食い込んで「巻き爪」になりやすくなります。爪の白い部分をほんの少し残して、切るようにしましょう。



## 汗をかくことは悪い事ではない！

## ～汗をたくさんかこう～

汗を出す「汗腺」は、子どもや大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内で過ごし、汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい身体になってしまいます。汗には、体温を調節する大切な役割があります。そして、働く汗腺の数が決まるのは3歳頃までです。小さい頃こそ、たくさん身体を動かして汗をかく機会を作りましょう。



### 汗をかいたら・・・

あせもを予防するためにも、汗をかいたら、そのままにしておかずに、拭き取る・洗い流す事が大切です。濡れたタオルで拭く、シャワーを浴びるなどして、汗・汗に含まれる塩分など洗い流しましょう。