



みらい分校  
保健室  
令和4年7月

# 暑さに負けるな!

梅雨が明けて急に暑くなりました。この

時期は、からだ暑さに慣れていないため、

熱中症にかかりやすくなります。睡眠や食事をしっかりとって、水分と塩分の補給にも気

をつけ、楽しい夏休みをむかえましょう。



## 夏のマスク 熱中症に注意!



新型コロナウイルス対策として、マスクをつけての生活が続いていますが、暑い中、マス

クをつけていると熱中症にかかる危険があります。マスクの内側の温度は、外側よりだい

たい1.8℃位高いという報告があります。千葉県では、熱中症の予防を優先し、マスクを

外すことを勧めています。(ただし、マスクの着用を希望する場合は、無理に外す必要はあ

りません。)では、学校生活でどんな時にマスクを外して良いか、教室の中と外、他のひと

と2m以上離れている時と離れていない時、会話する時としない時で確認してみましょう。

	ほかの人と2m以上離れている		2m離れることができない	
	教室	校庭や外	教室	校庭や外
会話する	着用	外してOK	着用	着用
会話しない	外してOK	外してOK	着用	外してOK
体育の授業	外してOK			

※ 電車やバスに乗る場合は、マスクを着用して感染予防対策が必要です。

# 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。



こうなる前の/  
おすすめアイテム

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、ブヨ、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ふに入り、炎症が起きます。

こうなる前の/  
おすすめアイテム

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。

こうなる前の/  
おすすめアイテム

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。

## 知っておきたい お風呂の3つの効果

### その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



### その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って...  
**すごい!**

お風呂で汗をかくことは、熱中症予防の効果もあります。