

# 7月



# ほほえみ

H25. 7. 17

NO. 4

富加小保健室



毎日暑い日が続いています。夏は暑さのために食欲がなかったり、冷房のせいで体調をくずしたりしやすい季節です。でも、家族で山や海に行ったり、普段できないことに挑戦できる機会でもあります。朝ごはんは、「**主食+汁物+おかず**」をしっかり食べ、夜更かしに気をつけて、暑い夏を元気にのりきりしましょう。

## 夏場に多い「とびひ」、「水いぼ」、「あせも」

### とびひ

虫さされなどで皮膚をかいた部分に、細菌が入って水ぶくれのようになり、いたがゆくなります。その部分をかいた手で体のほかの部分に触ると感染して、水ぶくれがつきつきと他の部分にもできます。そして、他の人にも感染します。



### 水いぼ

『伝染性軟属腫ウイルス』と呼ばれるウイルスが皮膚に感染して起きる病気で、皮膚の表面に小さないぼができます。いぼは、わきや上腕の内側のこすれやすい部分にでき、皮膚の接触やほかの人とのタオルの使い回しで、感染することがあります。



### あせも

大量に汗をかいたとき、「汗腺」と呼ばれる汗を出す部分が、あかであつまつたり、汗がたまったりすると、炎症を起こして赤い膨らみができ、強いかゆみができます。脇の下や首など、汗のたまりやすい場所で起きやすく、ほかの人に感染することはありませんが、かきむしって菌が入ると、とびひになることがあります。



## 夏の皮膚の病気予防は

# 『清潔』

### にすることから！

### ① からだをせいけつに



### ② 手をせいけつに



### ③ 服をせいけつに



## 蚊にさされてかゆくなったら…

蚊に刺されてかゆくなったときに、手でかきむしると、とびひの感染につながる可能性があります。刺された場所を水道水で洗い、ぬらしたタオルなどで冷やすとかゆみを抑えられます。かゆみが強いときは、くすりをぬりましょう。

### ① 水道水で洗う

### ② 冷やす

### ③ くすりをぬる



# 遊びに行くときは、家の人に必ず伝えよう！



ぼうしをかぶって、  
すいどう水筒をわすれない  
でね！自転車を出  
かけるときは、くつ  
をはいて、ヘルメッ  
トのあご紐をしっか  
りしめてね。



●下のパズルをとりて、ABC に入る言葉をみつけ、  
保健室からのメッセージを完成させましょう。

【保健室からのメッセージ】  
汗をたくさんかく暑い夏も、A B C はかならずつけましょう。

①	②	④	⑤	⑦	⑧
③	A	⑥	B	⑨	C

〈タテのカギ〉

- ① 今日(けふ)の次(つぎ)の白(しろ)。
- ② 太陽(たいよう)がしずむ方角(ほうかく)。
- ④ 指(ゆび)にささると痛い、とがった木(き)のかけらなどのこと。
- ⑤ 言葉(ことば)にリズムなどをつけて、声(こゑ)に出(だ)すこと。
- ⑦ お米(こめ)がとれる植物(しょくぶつ)。
- ⑧ しまっているとびらをあけるときに使うもの。

〈ヨコのカギ〉

- ① きょうだいで、年上(としうえ)のおとこ(ひと)。
- ③ お酢(す)で味つけしたお米(こめ)の上(うへ)に、魚(いさな)のおさしみなどをのせた食(た)べもの。
- ④ 細(ほそ)くて高(たか)くそびえ立(た)つ建(た)てもの。
- ⑥ 歩(あ)くとカランコロンと鳴(な)る、木(き)のはきもの。
- ⑦ 足(あし)が10本あってスミをはく、海(うみ)にいる生(い)きもの。
- ⑨ おみそ汁(じゆ)などに入れる、細(ほそ)長い野(や)菜(さい)。



答え：あにとうし けたねぎ  
ABCに入る言葉＝「したき」