

# 7月のほけんだより

盛岡となん支援学校 保健室 R4. 7月

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」とほめてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。



## 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。



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膚に入り、炎症が起きます。



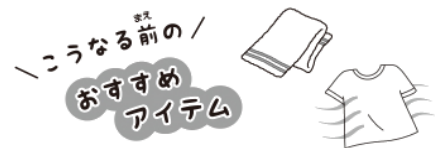
虫に刺されたら...

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）がつかまって起きます。

かきむしると、とびひになってしまいます。



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。

### <7月の健康診断>

耳鼻科検診 7月13日(水)13:30~ : 全学年

耳、鼻、のどの病気がないか調べます。

前日は、無理のない範囲で耳そうじをしてきましょう。また、検査の直前には鼻をかまないようにしましょう。



裏面も読んでください