

6月下旬から、真夏のような暑さが続いています。気温が高すぎるために、外遊びが中止になる日があつて残念だと思ひますが、熱中症に気をつけて元気に過ごしまししょう。

「あせも」とは、汗の通り道がふさがることゝ炎症を起こし、皮膚にほっしんやかゆみなどが生じる病氣です。なかなか治らずにかゆみが強くなつて、かきむしってしまうような場合には皮膚科を受診しまししょう。

あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



汗をかいたらこまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら着替える



毎日、お風呂やシャワーで清潔に

げんきに、けんこうに！

もうすぐなつやすみ

も もうすませた？
歯のちりようは
お早めに

う うみでも山でも、
日やけに注意

す スマホ・ケータイは
おうちのひとと使おう

ぐ グッドモーニング！
休み中でも
早ね早起き

な なんども
おさらいしよう
熱中症予防

つ つめたい食べもの、
飲みものは
ひかえめに

や やさいを
とつていますか？
夏野菜もおすすめ！

す すずしい時間を
うまく使つて
勉強・運動

み みずべはケン！
子どもだけで
行かないで！