

保健だより NO. 11

令和2年8月7日
蒲刈中学校
保健室

明日から夏休みですね。例年に比べて短いお休みですが、しっかり体を休めてリフレッシュしましょう。心と体にたっぷりエネルギーを補給して、休み明けにみなさんの元気な顔が見れることを楽しみにしています。

※新型コロナウイルスに感染する人が全国で増えています。市内でも感染者が出ています。夏休み中も引き続き感染症予防を行い、体調管理に努めましょう。

休みの間も毎日、健康観察をしてカードに記入してください。

新型コロナウイルス感染症に気を付けよう

夏休み中も

3密にならないように気を付けてね

こまめな手洗いと換気、毎朝の健康観察をしよう



熱中症にも要注意

楽しく元気にすごしてね

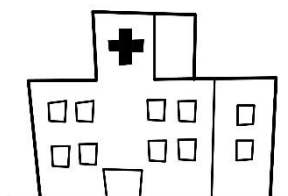
夏の日焼けに要注意

サンバーン

日光を浴びたことで、皮膚が激しい痛みを伴って真っ赤に腫れ上がった状態のこと。（やけどのように炎症を起こした状態）数日後、肌が落ち着いてくると皮がむけてきます。炎症は日差しの強さや日光に当たっていた時間、そして体質によって異なり、ひどい痛みやかゆみなどの症状を引き起こします。紫外線は菌を殺したりビタミンD（骨を作る手助けをする栄養素）を作る良い面もありますが、浴びすぎると皮膚がやけどと同じ状態になったり遺伝子が傷ついてしまいます。日焼け止めなどを上手に活用しましょう。

痛みがでたら・・・

まず、皮膚を清潔にして痛むところを冷やしましょう。日焼けした肌は水分が失われやすくバリア機能が弱くなっているので、しっかり保湿しましょう。



水ぶくれは中程度のやけどと同じ状態です。自己判断はせず病院で診てもらいましょう。