



暑い日が続いていますね。もうすぐ、みんなの大好きな夏休みがやってきます。夏バテや熱中症、感染症に気を付けてすごしてくださいね。

そのためには足りないおばけに注意しましょう。夏休み明けに、元気なみんなに会えることを楽しみにしています。

## すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

こんな人は

水分が足りない…



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人は

栄養が足りない…



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんは野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は

睡眠が足りない…



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまいますよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

## 『新型コロナウイルス感染症対策』が足りない…

全国で感染者がどんどん増えています。栃木県でも増え、中には小学生の感染者も出ています。できるだけ3密をさけ、外出するときにはマスクをつけましょう。石けんでよく手を洗うのも忘れずにね!

(暑くて体調が悪くなるような場合は、マスクをはずしましょう。)



# ◆ かゆいときどうする？ ◆



「虫さされ」や「あせも」でかゆくなることがありますね。かゆいとき、みんなはどうしているかな？ かゆいからといって手でかいてしまうと、かくことでできた傷口から細菌が入って「とびひ」になってしまふことがあります。かゆいときどうすれば良いか、覚えておきましょう。  
 学校にいるときは、保健室で薬をぬります。がまんしないで、声をかけてね！

## 強いかゆみを感じたら……

### かゆみがある部分を冷やす

かゆみのある部分を冷やすと、かゆみの感覚よりも冷たさの感覚の方が強まるため、かゆみが弱まります。

### 専用の塗り薬を使う

あせもや虫刺されなどの専用の塗り薬がある場合は、使用することで、かゆみを抑えることができます。

## 皮膚をかき壊すことで起こる「とびひ」に注意！

「とびひ」は皮膚にできた傷口から細菌が入って水ぶくれができ、全身の皮膚に広がっていく感染症です。水ぶくれに触れた手を通じて、ほかの人にも感染することがあります。

とびひは、あせもや虫刺されなどによって発生したかゆみに対して、手でかき壊すことで、そこから細菌が入って起こることが多いため、かゆみがあるところをむやみに手でかかないように、注意が必要です。

## 「かゆみ」を予防するためには

### 「あせも」の場合

汗をかいたら湿ったタオルでふくことや、こまめに着替えること、入浴で体を清潔に保つことであせもができるのを抑えられます。

### 「虫刺され」の場合

外出するときは、肌が露出している部分に虫よけスプレーを吹き付けましょう。また、蚊は黒っぽい色に寄ってくるので、白っぽい服装を選びましょう。