

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1、水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状をおこし、熱中症の原因にもなります。

こまめな水分補給をこころがけましょう。



### 2、皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3、紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4、室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。

エアコンを上手に使いましょう。  
ただし、冷やしすぎには要注意！

設定温度27～28℃を目安にしましょう。

## とびひ



アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも、黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。

患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。

ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどいときは病院に相談し、抗生物質の塗り薬や飲み薬を処方してもらいます。

虫刺されやすり傷などは、放置せず清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。

