

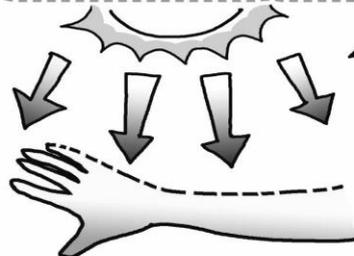
梅雨が明けると、いよいよ夏本番！

この時季は、熱中症によりいっそう気をつけて、  
元気に過ごしていきましょう。



## 紫外線に注意しよう！

### 紫外線による皮膚への影響



**急性傷害** サンバーン(赤くなる日焼け)、  
サンタン(黒っぽくなる日焼け)等

**慢性傷害** しみ、しわ、皮膚がん等

### 紫外線を浴びすぎないための対策

●紫外線の強い時間帯  
(午前10時～午後2時ごろ)は  
外での活動をなるべく避ける。

●つばの広い帽子、  
長袖の服、  
日傘などを  
活用する。

●日焼け止めをしっかりぬる  
(曇りや雨の日も忘れずに)。



虫刺されにも注意して下さい。掻きむしってしまうと、雑菌が入り、<sup>伝染性膿痂疹(とびひ)</sup>や蜂窩織炎などといった細菌感染をおこして、赤く腫れて痛みが出たり、発熱するなど全身に広がって治りにくくなることがあります。

まずは刺されないように、野外活動の際には虫よけや長袖長ズボンなどの対策をとりましょう。

刺されてしまったら・・・

- 洗い流す
- アイシングをする
- かゆみ止めを塗る



材料があればやってみよう！  
ミントスプレーの作り方

材料：  
ミントの葉 3g  
精製水 25ml  
無水エタノール 10ml  
スプレー容器



- ミントスプレーの作り方はとても簡単です。
- スプレー容器にミントの葉と、精製水・無水エタノールを入れて上下によく振って下さい。
  - そのまま一晩置き、ミントを取り出したら、完成です。

虫よけにもなる

## “これから”につながる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診(検査・治療)を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたうえで行動してほしいと思います。

★ハッカ油があれば3～10滴、ミントの葉の代わりに入れます。  
★ミントスプレーはお掃除に使ってもいいですよ。



# 清涼飲料水の飲みすぎに注意！！

角砂糖 1個 3g ~ 4g

0kcal  
角砂糖 0 個分  
pH=6

0kcal  
角砂糖 0 個分  
pH=6



0kcal  
角砂糖 0 個分  
pH=6



0kcal  
角砂糖 0 個分  
pH=5



50kcal  
角砂糖 2 個分  
pH=3.6



130kcal  
角砂糖 9 個分  
pH=3.5



140kcal  
角砂糖 9 個分  
pH=5.5



174kcal  
角砂糖 12 個分  
pH=5



220kcal  
角砂糖 12 個分  
pH=4



210kcal  
角砂糖 15 個分  
pH=3.6



215kcal  
角砂糖 15 個分  
pH=2



230kcal  
角砂糖 18 個分  
pH=3.4



飲みすぎると・・・糖分の取りすぎで太ったり、口の中が酸性 (pH5.5 以下) になって歯が溶け始めたり、虫歯になりやすくなったり、夏バテになったり・・・ など



**夏バテしないために!!**

スポーツ飲料や炭酸飲料水を飲みすぎることなく、お茶や水で水分補給をしていきましょう！  
また、適度な運動をすることも大切です！  
もし、体調が悪くなったら無理をしないで水分をしっかりとるなどの対策をして、この夏を乗り切りましょう!!!

