



げんき

あつ 暑いときこそ^{はだぎ}肌着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しくすごしたい！そこで、あなたはふだん肌着（下着）をつけていますか？「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実は損をしています。

肌着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときに比べて体と服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、体を清潔に保つことができます。

汗にはからだの熱を冷ます役割がありますが、肌着をつけることで、その効果をアップさせることができます。暑いときこそ「肌着」をオススメします。



あなどれない... 虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの季節。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも要注意が『虫さされ』です。



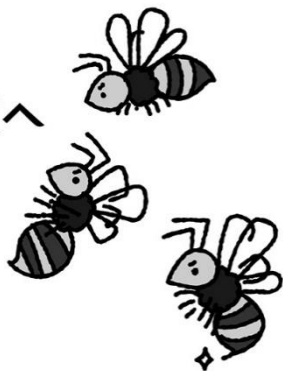
蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいるかもしれません。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。特に山歩きやキャンプなど、自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。



虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった



虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたなら冷やして薬を塗る



