

SG-272

年齢別健康チェックカレンダー

- サイズ…… 46/4切・13枚 (535×380^{mm}/m)
- 用紙…… マットコート73kg
- 梱包数(重量)…… 100冊(24kg)
- 名入スペース…… 75×380^{mm}/m
- 名入印刷寸法…… 55×340^{mm}以内
- 表紙名入印刷…… 有


ホットメルト製品です
色:白 天地幅:25mm

※ 前後月も入り大変便利です。



年齢別に健康度をチェック ——— 家族みんなで健康状態を再確認

10歳代以下



虫刺されには尿をかけるとうい

ウソです。こうした対応は誤った民間療法です。刺されたときは、その場所を水で洗い流し、清潔を保つようにしましょう。毛虫やハチに刺された場合は、粘着テープが毛を剥いで、皮膚に残っている毒針や毒毛を取り除きます。そのあとは氷水などで冷やし、炎症を広げないように。水ぶくれができたり症状が続く場合は、早めに皮膚科の受診を。また、予防も大切です。虫が多い場所に行くときは、服などで肌を覆い、刺されないようにし、虫除けスプレーの使用も効果的です。さらに、蚊は黒っぽい色を好むといわれているので、服装は白など明るい色を選びましょう。

● 年齢に応じた健康法をイラストと共に掲載

令和3年 2021 年齢別 健康チェックカレンダー

JUNE 虫と健康 ウソ・ホント



民間療法を信じていると取り返しのつかない病気になることも

10歳以下

虫刺されには尿をかけるとうい

ウソです。こうした対応は誤った民間療法です。刺されたときは、その場所を水で洗い流し、清潔を保つようにしましょう。毛虫やハチに刺された場合は、粘着テープが毛を剥いで、皮膚に残っている毒針や毒毛を取り除きます。そのあとは氷水などで冷やし、炎症を広げないように。水ぶくれができたり症状が続く場合は、早めに皮膚科の受診を。また、予防も大切です。虫が多い場所に行くときは、服などで肌を覆い、刺されないようにし、虫除けスプレーの使用も効果的です。さらに、蚊は黒っぽい色を好むといわれているので、服装は白など明るい色を選びましょう。

20-30代

虫刺されでは死なない

ウソです。10代以降の年齢に虫刺されは、アトピーやアレルギーです。ただし、10代後半から、鼻や目、喉の腫れや痛み、皮膚のかゆみ、呼吸困難などのアレルギー症状が現れることがあります。アレルギー症状が現れたら、アレルギー科を受診してください。アレルギー検査を受けることで、アレルギーの原因物質を特定し、適切な治療を受けることができます。

40-60代

マダニは刺されると死なない

ウソです。マダニは刺されると、皮膚に咬み跡を残し、アレルギー反応を引き起こすことがあります。また、マダニは、ライム病や babesiosis などの感染症の原因となることがあります。マダニに刺されたら、咬み跡を清潔に保ち、医師の指示に従って治療を受けてください。

70歳以上

虫刺されは皮膚病の原因にもなる

ウソです。70歳以上の高齢者は、皮膚のバリア機能が低下し、虫刺されによるアレルギー反応が起きやすくなります。また、高齢者は、皮膚の乾燥や痒みなどの皮膚病の原因にもなります。虫刺されを防ぐために、適切なスキンケアを行い、皮膚の保湿を心がけてください。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
				5	7	
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

年齢別 健康チェック カレンダー

令和3年 2021 みんなの健康知識 ウソ・ホント



10歳以下

虫刺されには尿をかけるとうい

ウソです。こうした対応は誤った民間療法です。刺されたときは、その場所を水で洗い流し、清潔を保つようにしましょう。毛虫やハチに刺された場合は、粘着テープが毛を剥いで、皮膚に残っている毒針や毒毛を取り除きます。そのあとは氷水などで冷やし、炎症を広げないように。水ぶくれができたり症状が続く場合は、早めに皮膚科の受診を。また、予防も大切です。虫が多い場所に行くときは、服などで肌を覆い、刺されないようにし、虫除けスプレーの使用も効果的です。さらに、蚊は黒っぽい色を好むといわれているので、服装は白など明るい色を選びましょう。

20-30代

虫刺されでは死なない

ウソです。10代以降の年齢に虫刺されは、アトピーやアレルギーです。ただし、10代後半から、鼻や目、喉の腫れや痛み、皮膚のかゆみ、呼吸困難などのアレルギー症状が現れることがあります。アレルギー症状が現れたら、アレルギー科を受診してください。アレルギー検査を受けることで、アレルギーの原因物質を特定し、適切な治療を受けることができます。

40-60代

マダニは刺されると死なない

ウソです。マダニは刺されると、皮膚に咬み跡を残し、アレルギー反応を引き起こすことがあります。また、マダニは、ライム病や babesiosis などの感染症の原因となることがあります。マダニに刺されたら、咬み跡を清潔に保ち、医師の指示に従って治療を受けてください。

70歳以上

虫刺されは皮膚病の原因にもなる

ウソです。70歳以上の高齢者は、皮膚のバリア機能が低下し、虫刺されによるアレルギー反応が起きやすくなります。また、高齢者は、皮膚の乾燥や痒みなどの皮膚病の原因にもなります。虫刺されを防ぐために、適切なスキンケアを行い、皮膚の保湿を心がけてください。

健康知識 人気健康法 特選健康法 最新健康法 健康知識 健康知識

天然健康法 健康知識 健康知識 健康知識 健康知識 健康知識

年齢別 健康チェックカレンダー

令和3年 2021 年齢別 健康チェック カレンダー

11歳代 行楽と健康 ウソ・ホント



行楽と健康 ウソ・ホント

行楽は、心身の健康を維持するために大切な活動です。行楽をするときは、適切な服装や装備を選び、安全に楽しむことが大切です。また、行楽先での健康管理も重要です。体調不良が現れたら、すぐに医師の受診を受けてください。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			