



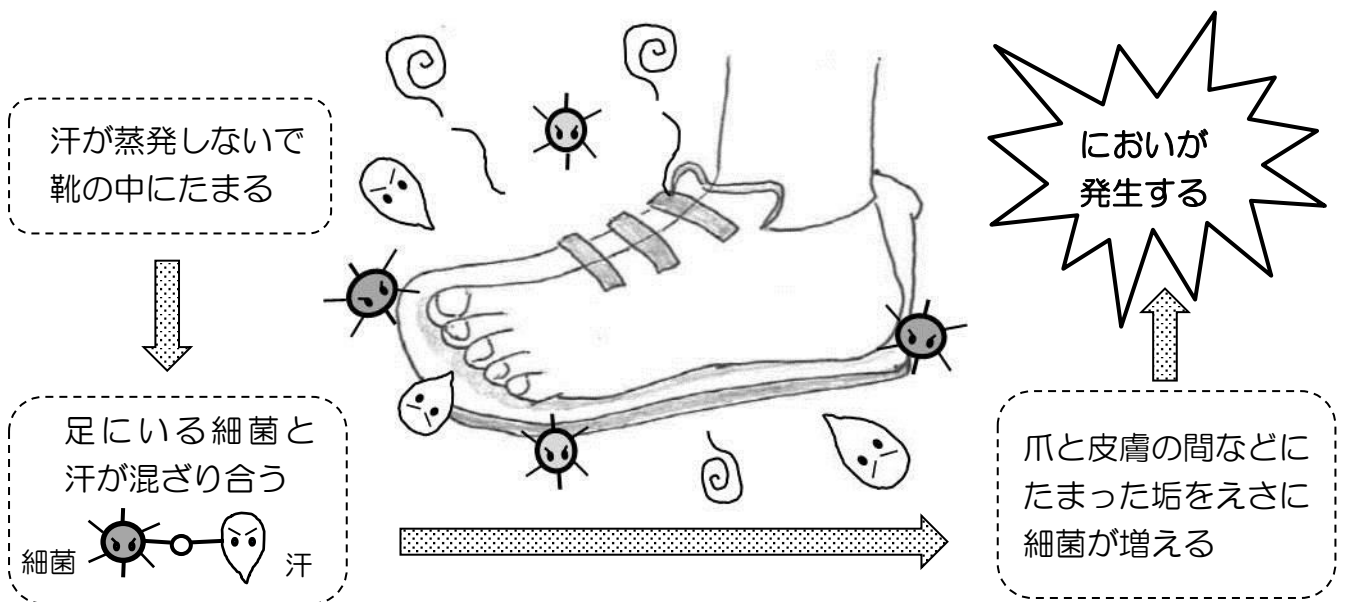
ほのぼのだより

～ どうして 足や靴はくさくなるの? ～

足の裏には体の他の部分よりも3～10倍の汗腺が集まっていて、大人の両足で1日にコップ1杯約200ccの汗をかかと言われています。足や靴がくさくなりやすい人は、足に汗をたくさんかく人や長時間靴をはいている人に多いようです。

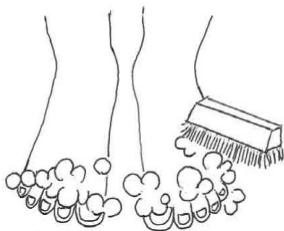
においの原因は、足にいる細菌（表皮ブドウ球菌やバクテリアなど）です。

足がくさくなるわけは



くさくならないようにするためには

足にいる細菌を減らし、汗や垢をよく落としきれいにしましょう。



指の間、土ふまず、かかとはいないに石けんで洗いましょう。

汗を吸い取りやすい素材の靴下をはきましょう。



靴下と靴の間に空気が通り、汗を吸い取ります。

靴は定期的に洗い、日光にあてよく乾かしましょう。



湿っている靴は、細菌が繁殖しやすくなります。