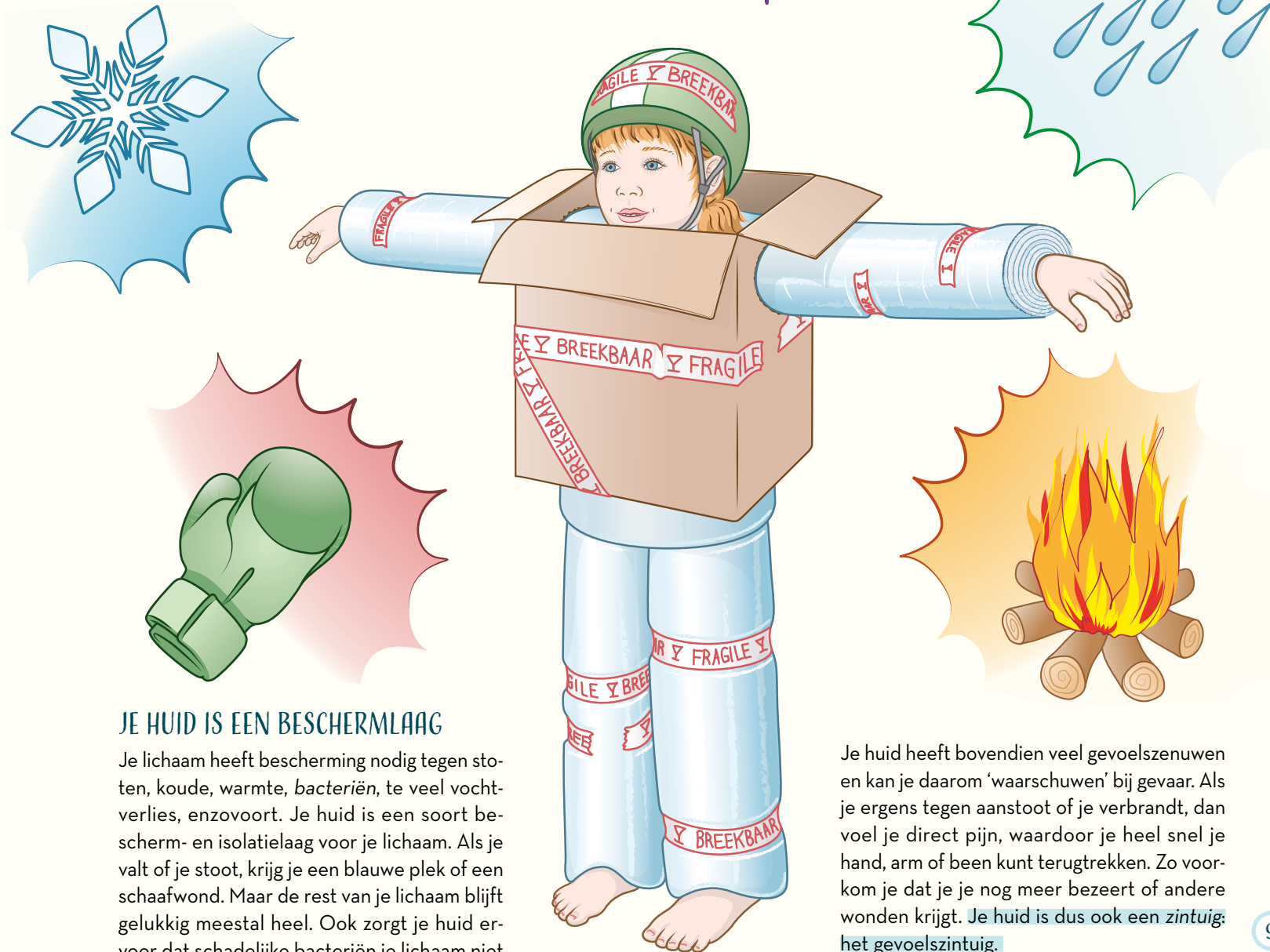


BELANGRIJK PAKKET

Als je een breekbaar of kwetsbaar pakketje wilt versturen, dan moet je dat beschermen en dus heel goed verpakken in bijvoorbeeld bubbeltjesplastic, kranten of een stevige doos. Op die manier kan het zonder schade aankomen.

**JE HUID IS EEN BESCHERMLAAG**

Je lichaam heeft bescherming nodig tegen stoten, koude, warmte, bacteriën, te veel vochtverlies, enzovoort. Je huid is een soort bescherm- en isolatielaag voor je lichaam. Als je valt of je stoot, krijg je een blauwe plek of een schaafwond. Maar de rest van je lichaam blijft gelukkig meestal heel. Ook zorgt je huid ervoor dat schadelijke bacteriën je lichaam niet binnendringen.

Je huid heeft bovendien veel gevoelszenuwen en kan je daarom 'waarschuwen' bij gevaar. Als je ergens tegen aanstoot of je verbrandt, dan voel je direct pijn, waardoor je heel snel je hand, arm of been kunt terugtrekken. Zo voorkom je dat je je nog meer bezeert of andere wonden krijgt. Je huid is dus ook een zintuig: het gevoelszintuig.

9

**ZWEET**

Omdat je huid vocht kan doorlaten, helpt ze je om niet oververhit te raken. Als je het heel erg warm hebt, ga je zweten. Een deftig woord daarvoor is *transpireren*. Zo raak je warmte kwijt en wordt de temperatuur van je lichaam niet te hoog.

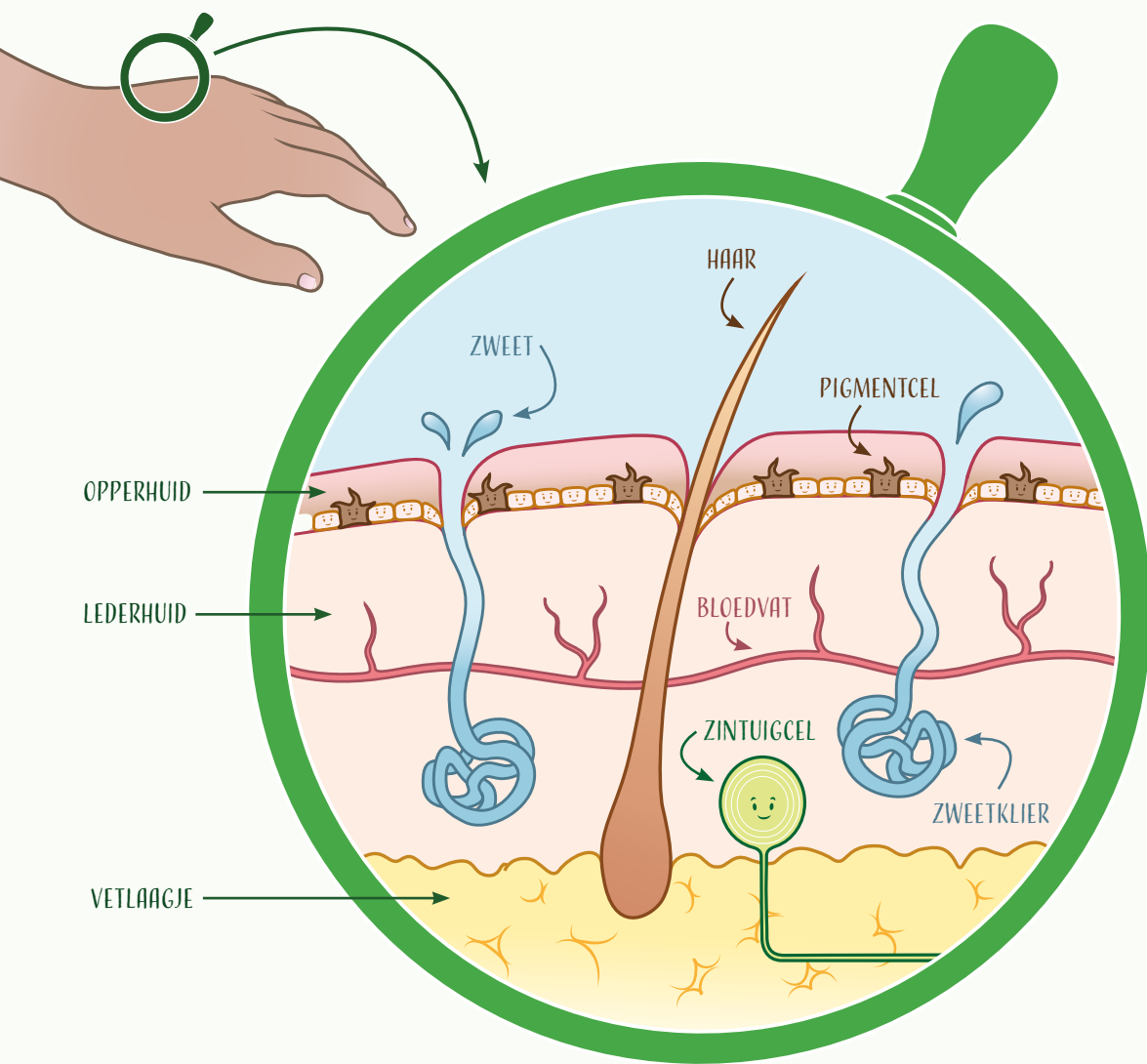
HONDEN HIJGEN SNELLER. →

**HONDEN EN KATTEN**

Dieren met een dikke vacht kunnen niet zweten. Ze raken hun warmte kwijt door snel te hijgen met hun tong uit hun bek (honden) of door hun vacht te likken en op die manier vochtig te houden (katachtigen).

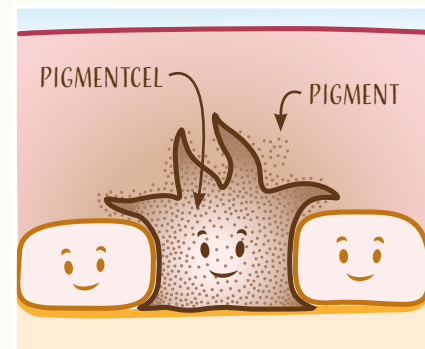
KATTEN LIKKEN HUN VACHT. →





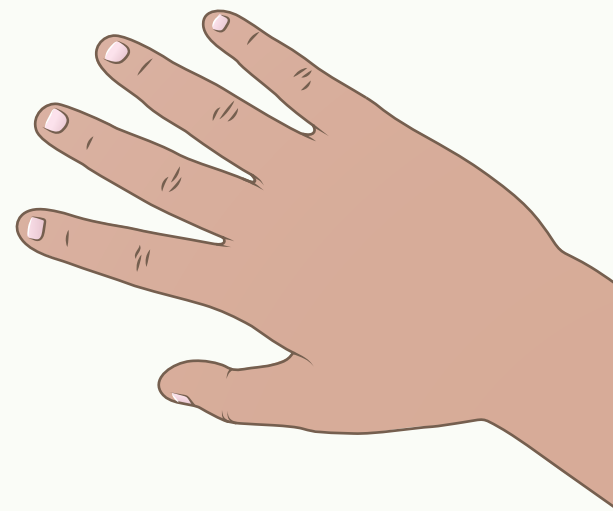
DRIE LAGEN

Je huid bestaat uit drie lagen. De buitenste laag heet de *opperhuid*. Daarin zitten *pigmentcellen*. Mensen met veel pigmentcellen hebben een donkerdere huid dan mensen met minder pigmentcellen. De ene heeft een donkerbruine of zwarte huid, de andere een lichte. In moedervlekken zitten veel pigmentcellen als een klontje bij elkaar, daarom zijn ze bruin. Onder de opperhuid zit de *lederhuid*: daarin zitten zweetklieren, haarwortels (het begin van de haren), *bloedvaten* en *zintuigcellen*. In de onderste laag van de huid zitten vooral vetcellen. Dunne mensen hebben weinig vetcellen, dikkere mensen hebben er meer.



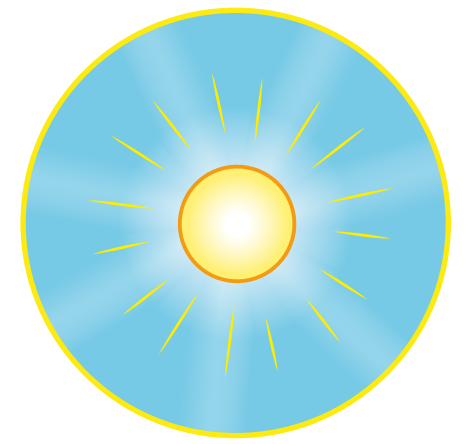
PIGMENT

Als je in de zon komt, dan maken de pigmentcellen meer *pigment* aan en word je bruin. Volwassenen en kinderen met een heel lichte huid kunnen maar weinig pigment aanmaken. Zij worden niet bruin in de zon en kunnen snel verbranden. Hun huid wordt dan rood en doet pijn. Dat is ongezond.



ZONNEBRANDCRÈME

Wie vaak verbrandt, kan later nare huidziekten krijgen. Het is dus belangrijk om je altijd goed met zonnebrandcrème in te (laten) smeren als je in de zon speelt of zit, zodat je niet verbrandt. Je kunt natuurlijk ook in de schaduw blijven. In de zomer is dat extra belangrijk, omdat de zon dan heel fel kan schijnen, maar zelfs in de schaduw kun je in de zomer verbranden.



ZON

Hoe lichter je huid, hoe belangrijker het is om veel te smeren en niet te lang in de zon te zijn. Voor mensen met een donkere huidskleur is de zon wat minder gevaarlijk dan voor mensen met een lichte huid. Toch is het voor iedereen belangrijk om zich goed tegen de zon te beschermen.

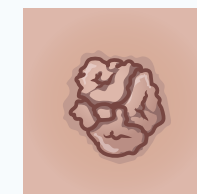
JE HUID KAN BESCHADIGD RAKEN

Je huid is dus heel nuttig en belangrijk voor je gezondheid!

Jammer genoeg is de huid niet altijd een gladde, zachte beschermlaag. Ze kan ook ziek worden of beschadigd raken, of er kunnen vlekjes of bultjes ontstaan vanwege een ziekte. Veel kinderen en volwassenen hebben bijvoorbeeld last van eczeem. Dan wordt de huid droog en schilferig, en gaat ze jeuken. Ook bij veel kinderziekten zoals waterpokken en de vijfde ziekte ontstaan vlekjes die kunnen jeuken of pijnlijk zijn. Andere vervelende huidkwalen zijn wratten en bultjes door insectenbeten. Gelukkig gaan zulke kwalen meestal gewoon weer over.



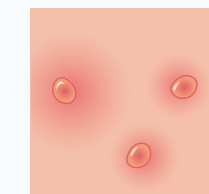
VERBRAND



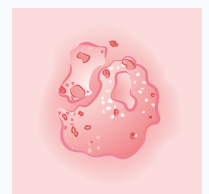
WRAT



MUGGENBEET



WATERPOKKEN



ECZEEM