

ほけんだより 7月

令和7年7月
富陽小学校 保健室

夏休み^{なつやす}にむけて、「こんなことをしてみよう！」といつもとは違った活動に挑戦^{ちが かつどう ちょうせん}してみたり、1学期^{がつき}の復習^{ふくしゅう}に取り組^とんでみたり、いろいろな計画^{けいかく}をしていますね。元気な体^{げんき からだ}でいきいきと活動^{かつどう}できるように規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}を送^{おく}りましょう。



夏のお出かけにはこれが大切♪

熱中症、日焼けを防ごう!

1. 持ち物^{も もの}
帽子^{ぼうし}、日傘^{ひがさ}、タオル、水筒^{すいとう}
2. 注意すること^{ちゅうい}
 - ・強い日差し^{つよ ひざ}をさける。
 - ・こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}。
 - ・30分ごとに、日陰^{ひかげ}でしっかり休憩^{きゅうけい}。



日焼けにまつわる〇×クイズ



水^{みず}の中^{なか}では日焼け^{ひや}しない

→ ×

水^{みず}が防^{ふせ}げる紫外線^{しがいせん}は一部^{いちぶ}だけ。水面^{すいめん}の反射^{はんしや}で顔^{かお}などは焼けやすいです。

そんなに暑^{あつ}くない日^ひも日焼け^{ひや}する

→ ○

紫外線^{しがいせん}に暑^{あつ}さは感^{かん}じません。たとえ曇^{くも}って少し涼^{すこ}しく感^{かん}じる日^ひでも紫外線^{しがいせん}の80%以上^{いじょう}が雲^{くも}を貫通^{かんつう}して地表^{ちひょう}に届^{とど}いています。

日焼け止^{ひや}めは何時間^{なんじ}でも

日焼け^{ひや}を防^{ふせ}いでくれる

→ ×

日焼け止^{ひや}めは紫外線^{しがいせん}を避^さけられないとき^{とき}に防^{ぼう}止^しする目的^{もくてき}で使うもの。長時間^{ちやうじ}紫外線^{しがいせん}を浴^あびるためのものではありませ



日焼け^{ひや}はやけど^{いた}のような痛み^てが出^{しやうらい}たり、将来^{しやうらい}皮膚^{ひふ}の病^{びょう}気^きの原因^{げんいん}になったり、あなどれませ

ん。正しい知識^{ただちしき}を持^もって対策^{たいさく}しましょう!

この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさ^{ともな}を伴^{なつ}う夏バテ^{しつないがい}は、室内^{おん}外^との温度差^さや生活リズム^{せいかつ}の乱^{みだ}れによって、体^{からだ}の調子^{ちようし}を整^{ととの}えてい

る「自律神経^{じりつしんけい}」が上手^うに働^{はたら}かなくなるのが大^{おお}き

な原因^{げんいん}の一つ。「毎年夏バテ^{まいとしなつ}する」という人^{ひと}は、

今年^{ことし}の夏休み^{なつやす}はこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度^{せっていおん}を下^さげ過ぎ^するのをやめる



暑^{あつ}いといつエアコン^いをきか^がせ過ぎ^すてしま^ひいがちですが、意外^いと体^{からだ}が冷^{ひや}えていることも。適切な使用^{てきせつ}を心^{しん}がけて。

2 冷たいものばかり飲^のむのをやめる

体^{からだ}の中^{なか}から冷^{ひや}やすと内臓^{ないぞう}にも負担^{ふたん}になりま

す。意識^{いしき}して温^{あた}かいものもとりま^{なつ}しょう。夏の室内^{しつない}でも「温活^{おんかつ}」を。

3 朝寝坊^{あさねぼう}をやめる



生活リズム^{せいかつ}を整^{ととの}えるには朝^{あさ}の過^すごし方^{かた}から。朝^{あさ}日を浴^あびて朝ごはん^{あさめしん}を食^くべ、心身^{しんしん}とも一^{いち}日^{にち}をはじめるスイッチ^いを入れま^いしょう。

保護者の皆様

・健康手帳について

各種検診が終わりましたので、「健康の記録(1～3年生)」「私の健康手帳(4～6年生)」をお渡します。健康診断結果の一覧を確認していただき、下の図の箇所に押印をお願いします。確認しましたら、7月7日(月)までに学校へ提出をお願いします。

不明な点がありましたら、連絡帳等で構いませんので、保健室までお問合せください。

1～3年生(健康の記録)

発育の記録

	1年			2年		
	4月	9月	1月	4月	9月	1月
身長	. cm	. cm	. cm	. cm	. cm	. cm
体重	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg

印

各学年の4月に押印してください。

4～6年生(健康手帳)

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのあるものをふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。



☆熱中症にお気を付けください。

日本気象協会は、今年の夏、例年より気温が高い予想をしています。暖かく湿った空気が流れ込みやすいため、湿度が高く蒸し暑い日が多くなるそうです。

私たちの体は、動かすと体内で熱が生成され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり、血管を拡張させたりして皮膚から熱を逃し、体温が36～37℃くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動をすると、この熱を逃す機能が追いつかなくなり体温が追いつかなくなり、熱中症になってしまいます。



※熱中症かなと思った時は…

- すぐに医療機関へ相談や救急車を要請。
 - 涼しい場所へ移動。
 - 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる。首や脇、足の付け根を冷やすと効果的！
 - 塩分や水分補給をする。
- ※嘔吐や意識がない時は無理させない。

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など