

ほけんだより 7月

令和7年7月
富陽小学校 保健室

なつやす
夏休みにむけて、「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してみたり、1
がっき ふくしゅう とく く
学期の復習に取り組んでみたり、いろいろな計画をしていますね。元気な体でいきいきと活動で
けいかく
きそくただ せいかつ おく
きるよう規則正しい生活を送りましょう。



なつ で 夏のお出かけにはこれが大切♪

ねっちゅうしょう ひ や ふせ
熱中症、日焼けを防ごう！

1. 持ち物

ぼうし ひがさ すいとう
帽子、日傘、タオル、水筒

2. 注意すること

- つよ ひざ
・強い日差しをさける。
- すいぶんほきゅう
・こまめな水分補給。
- ふん ひかげ
・30分ごとに、日陰でしっかり休憩。



ひや 日焼けにまつわる○×クイズ



● 水の中では日焼けしない



みず なか ひや
水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で
かお や
顔などは焼けやすいです。

● そんなに暑くない日も日焼けする



しがいせん あつ かん
紫外線に暑さは感じません。たとえ曇ってい
すこ すず かん ひ
て少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上
くも かんつう ちひう どど
が雲を貫通して地表に届いています。

● 日焼け止めは何時間でも

日焼けを防いでくれる



ひや ど なん じ かん
日焼け止めは紫外線を避けられないときに防
し もくべき つか
止する目的で使うもの。長時間紫外線を浴び
るためのものではありません。

ひや いた で しょうらい
日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来
ひふ ひょうき げいん
皮膚の病気の原因になったり、などこれまで
ただ ちしき も たいさく
ん。正しい知識を持って対策しましょう！

なつ この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差
せいかつ みだ からだ ちょうし ととの
や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えて
じりつしれない う ま はたら おお
いる「自律神経」が上手く働くなくなるのが大
げんへん ひと まいしなつ
な原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、
ことし なつやす
今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を
さ す 下げ過ぎるのをやめる

あつ 暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしま
い いがい からだ ひ
がちですが、意外と体が冷えていることも。
適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲む
のをやめる

からだ なか ひ ないぞう ふたん
体の中から冷やすと内臓にも負担になりま
す。意識して温かいものもとりましょう。夏
しつない あんかつ なつ
の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

せいかつ ととの 生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。
あさ あ あさ す かた
朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一
にち にち い 日をはじめるスイッチを入れましょう。

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。

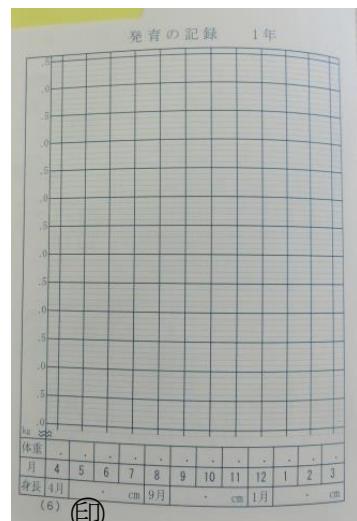
1~3年生(健康の記録)

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



各学年の4月に押印してください。

4~6年生(健康手帳)



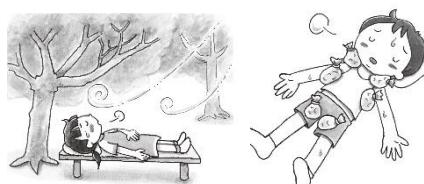
健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのあるものをふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。



☆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



重症

