

# ほけんだより 7月

【1～3年用】とよみ小学校ほけんしつ 6月28日発行

こんげつ ほけん もくひょう  
**今月の保健目標**  
 なつ けんこう  
**夏を健康に  
 すごそう**



さいきんは晴れの日もおおくなって、夏らしい暑い日がつづいていますね。  
 7月は水あそびや夏やすみなどわくわくすることがいっぱいです。  
 でも、たのしくあそぶためには元気でいることが大切です！水分もとりながら  
 すごしましょうね～

## プール 楽しむために

### 健康チェック



### 準備は念入りに



### 暑さに注意



### バディを組もう



### 水中での悪ふざけ



しちがつじゅう けんこうしんだん けっかいちらん

## 7月中に健康診断の結果一覧をくばるので

うち ひと

お家の人といっしょにみてくださいね



## ほどよい冷房がいいよ！

年々、暑さが厳しくなっていますね。「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい～」と思うかもしれませんが、ちょっと待って！  
 確かに、猛暑に過度な冷房は必要ですが、冷やし過ぎには注意を！  
 体調悪化につながる恐れもありますし、電気代やエコロジー的な観点からも、冷房の効き過ぎは決しておすすめできません。  
 夏場の部屋の温度の目安は28℃くらい。ほどよい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。もちろん、早朝や夕方～夜など比較的涼しい時間に外を散歩するのもおすすめです。



## 日焼けはやけど 紫外線対策も！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



過度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

## ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

### ●お風呂につかる

お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。

### ●寝る前にスマホなどを使わない

画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。

### ●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしましょう。

# 保健だより 7月

今月の保健目標  
夏を健康に  
すごそう

【4～6年用】とよみ小学校ほけんしつ 6月28日発行

7月になりますね。つゆも終わって、「夏だー！！」っていう天気がつづいています。みんなが楽しそうに遊んでいたり、元気に過ごしている姿をみて、うれしい気持ちでいっぱい空先生です。

そんな7月は健康診断の結果をわたす月でもあります。

(歯科検診など、すでに結果をわたしている場合もあります)

身長や体重、視力、聴力…結果がどうなっているか、お家の人といっしょにみてくださいね～

**「自分の体を守るのは自分」**です。

病院に行く必要がある人は夏休み中に行くのをおすすめします

**冷やしすぎはNG! 冷房病**

冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

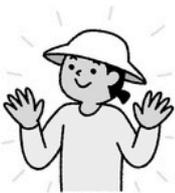
**ぐっすり眠るために…**

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

- お風呂につかる  
お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることですっきり眠れます。
- 寝る前にスマホなどを使わない  
画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。
- エアコンで部屋を過ごしやすくする  
寝ている間はタイマーをセットしましょう。

## 日焼けはやけど 紫外線対策を!

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

**汗、こまめにふこう**

おでこ、首まわり、胸、ひじの内側、腰(ゴムのところ)、ひざの裏側

汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌はあせも・肌荒れ・ニオイの原因に…



**S N S に振り回されていない?**

SNSについて、どう思いますか? 世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか? スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日過ごすためには、自分で自分を大切にしましょう。