



7月ほけんだより



逗子市立逗子小学校 保健室
令和8年7月13日(月)

がつ ほ けんもくひょう なつ げん き
7月保健目標：夏を元気にすごそう！！

あと数日で夏休みが始まりますね。暑い夏は、熱中症以外にも、水の中でのけが、虫さされ、日やけなど、夏ならではのトラブルが起こりやすくなります。楽しい夏休みを迎える前に、「もしも」のときの正しい対処法を確認しておきましょう！

1. ひどい日やけ

日やけは、ヒリヒリと痛みを感じるだけのこともあれば、皮ふがただれたり、水ぶくれができることもあります。

日やけは、予防が大切です。皮ふに直接太陽の日差しがあたらないようにすること、また日やけ止めをむらなくぬることが大切です。2～3時間でぬり直しましょう。



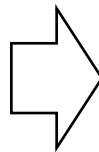
<手あて>

- 1) 日やけ直後は、ぬれタオルやタオルで巻いた保れいざいで冷やす。
- 2) 洋服とこすれて痛いときは、日やけしている部分にワセリンをぬると、皮ふが守られて痛みがやわらぐ。

2. クラゲにさされた

海にはクラゲなど、さされると痛みやはれを起こす生き物が多くいます。

クラゲが発生している時期に海に入らない、水着だけでなくウエットスーツも着るなど、さされない工夫ができるといいですね！



<手あて>

さされてしまったときは、海から速やかにあがり、傷口を海水ですすいで、よく洗う。

3. 虫さされ・とびひ

アウトドアやキャンプに出かけると、虫にさされてしまうこともあるでしょう。

傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと傷口に細菌が感染して「とびひ」になることがあります。「傷がジュクジュクしている」「なかなか治らない」ときは、「とびひ」の始まりのサインなので注意が必要です。



<手あて>

まずは、流水で十分に洗う。かゆみがあるときは、市販のかゆみ止めを使用するのもよいでしょう。痛みやはれがひかなければ、病院に行きましょう。

4. あせも

おでこ、ひじ、首まわりなど汗がたまりやすく、皮ふがこすれる場所にできます。



<手あて>

常に肌をせいけつに保つ工夫をしましょう。

- 1) 汗をかいたら汗をふく
- 2) シャワーをあびて着がえる
- 3) 吸湿性のよい肌着をきる



なつやす 夏休み!! 「〇〇不足」には気をつけよう!!

〇すいみん不足

★すいみんが足りないとどうなる??

あたま 頭がぼんやりして集中できない

イライラする

きも 気持ちが悪くて食欲がわかない

★小学生はどのくらいねればいいのか??

しょうがくせい 小学生は、9～12時間ねるのが、ベストです!!

まいにち 毎日、10時間以上のねられるように、放課後の過ごし方を見直せるといいですね!

スマートフォンやゲームは、ねる前には見ないようにすると、ぐっすりねおくれます。



〇すいぶん不足

お茶やお水を飲むことだけが、水分ほきゅうではありません

★食べ物には、水分がいっぱい!!

じつは、ごはんやおかずの中にも、たくさんのお水が含まれています。



+



★食事は1日3食とろう!!

食事を1回抜くだけで、エネルギーだけでなく、体の中のお水もガクンとへってしまいます。

夏は、汗をたくさんかくので、水分ほきゅうのためにも、食事をしっかりととりましょう。

〇えいよう不足

★おなかがいっぱいでも、えいようがたりない!?

毎日ごはんはちゃんと食べているのに、体の中のえいようがたりなくなってしまうことがあります。

おかしやパン(菓子パン)、カップラーメンだけの食事にならないようにしましょう。

おなかはいっぱいになっても、体の元気をつくるえいようが足りなくなってしまう。

食べちゃダメではなく、「量」と「回数」を考えることができればOKです!!

～好きなものも上手に楽しみながら、いろいろなものを食べて、元気に過ごしましょう～

保護者へのお知らせ

★ 定期健康診断が終了しました

4月から始まった今年度の健康診断が、6月末をもって無事全日程を終了しました。保護者の皆さま、子どもたちの検診にご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。

★ 健康手帳の確認とご返却のお願い

結果を記載した「健康手帳」を随時ご家庭に返却しています。お子様の成長や健康状態の記録が載っていますので、必ず内容をご確認ください。

なお、健康手帳は9月の身体測定でも使用します。確認が終わりましたら、必ず夏休み前までに学校へご返却をお願いいたします。

💡 学校の健康診断は「スクリーニング」です

学校での検診は病気を確定するものではなく、あくまで「病気の疑いを見つけるもの(スクリーニング)」です。結果をお子様と一緒に確認していただき、必要に応じて医療機関への受診をご検討ください。