

7月のほけんだより

令和4年7月4日
丹波小学校 保健室


いよいよ夏本番！楽しい夏をすごすためには、暑さとコロナに負けないことが大事ですね。そのため
の基本は、バランスのよい食事、十分なすいみん、手あらいです。丈夫な体を作りましょう！
プールの授業も始まります。準備体操をしっかりと、けがなくプールを楽しめるようにしましょうね。

ねっちゅうしょう 熱中症 とマスク のおはなし

呼吸には、息をはくことで熱をにがす働きがあります。みなさんは、大人とくらべて体が発達していないため、暑い中でマスクを着けると、体温が上がったり、息が苦しくなったりして、いつも以上に体が疲れてしまいます。

マスクをしていると、のどがかわきにくなります。体の水分が外に出ている気もつきにくいのです。室内でも熱中症になることがあります。のどがかわいたと感じなくても、つねに水分補給をするようにしましょう。

熱中症では、頭痛やほしさ、ふらつく、汗がだらだらで、話すのがつらくなるなどの症状がでます。自分や周りにお友達の様子を「ふだんとちがうな」と感じたら、先生たちに伝えてくださいね！

 登下校中や休み時間、体育の時間など、暑いと感じたら人から距離をとってマスクを外して大丈夫！自分の体をしっかり守りましょう！

夏の肌トラブル研究所

 **夏の肌トラブル研究所**

そと ちやうじ かん
外で長時間
あそび 遊んでいたら
はだ 肌 真っ赤 赤になった!?
それは **日焼け** じゃ!


太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。

こうなる前の / おすすめ アイテム



日焼けしてしまったら...

まずは冷やす！
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。



 **夏の肌トラブル研究所**

くさ 草の多い ところ
あそび 遊んでいたらチクッ!
それは **虫刺され** じゃ!


血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、毛虫、ムカデなど）が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。

こうなる前の / おすすめ アイテム



虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう！
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。



 **夏の肌トラブル研究所**

くび 首のまわりやひざの裏が
かゆくてしょうがない!?
それは **あせも** じゃ!


ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺（汗の出口）が詰まって起きます。
かきむしると、とびひになってしまいます。

こうなる前の / おすすめ アイテム



あせもになったら...

かきむしるのはダメ！
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。



いっきのみ


夏は特に水分補給が大切！これは丹波小学校のみなさんも知っているのではないのでしょうか。でも、暑いからといって、グビッと「いっきのみ」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250ミリリットルといわれています。
一般的な500ミリリットル入りペットボトルの半分くらいの量ですね。
それ以上の水分をとっても、おしっことして体の外に出てしまいます。
特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっきのみ」をしても、必要な水分を体の中に入れることができません。熱中症になってしまう可能性があります。

ポイント！ のどがかわいてからだ、ついついいっきのみをしたくなります。
のどがかわく前に、こまめに水分補給をすることが大切です。

* 今月の松本スクールカウンセラー来校日 *

7月5日(火) ①11:00～ ③15:00～
④16:00～

今学期最後の来校となります。お気軽にご相談ください。カウンセリングを予約する際は、
養護教諭または担任までご連絡ください。



保健室からのお知らせ

今月のほけんもくひょうは
夏を元気にすごそう！