ほけんだより7月



熱中症対策を！



令和８年７月１０日（金）
調布市立布田小学校
校長　　久保田直人
養護教諭　吉田朱里

本格的に暑くなってきて、保健室にも熱中症のような症状を訴えて来室してくる人が増えました。来室した人のなかには、朝ごはんを一口も食べてなかったり、夜12時過ぎに寝て睡眠不足だったり、学校で水分補給を全くしていなかったり、という人も少なからずいました。自分の体は自分の力で守る、が基本です。しっかりと熱中症対策をして、元気よく過ごしましょう。

☆正しい水分・塩分補給





- のどがかわいてから飲む、では遅い！かわいたなと感じたときには脱水症状が進んでいるよ。のどがかわく前にこまめな水分補給をしよう。
- 汗が出ると水分だけではなく、塩分も失われるよ。塩分補給もしてね。

☆生活習慣を整える







- 早寝早起き朝ごはん。
  朝ごはんを食べることとは、栄養はもちろん、水分と塩分を補給していることになるよ。
  朝ごはんを抜くとエネルギーが出なかったり脱水気味になったりするよ。
- 睡眠不足も体温を調節してくれる機能が低下してしまうのでよくないよ。

☆服装を調節する





- 暑いときは通気性の良い服を着て、首や脇の下、太ももの付け根を冷やそう。
- 冷房が効きすぎていて寒いときは薄手の長袖を羽織るなどの対策をとろう。









もも,メロン,スイカ,なす,トマト,オクラ,など

皮膚のトラブルをふせぐために



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

日焼けをしたら…



日差しが強い日に外で遊んだり、プールや海に行ったりした日は、肌がヒリヒリしたり、赤くなったりした経験がある人も多いでしょう。それは、太陽に含まれる紫外線によって肌が傷つき、「日焼け」したからです。

日焼けは、「やけど」と同じです。外に出る前に日焼け止めをぬりましょう。また、家に帰ったら、冷やしたタオルを当てて熱やほてりをとったり、お風呂あがりに保湿剤などをぬったりすることが大切です。

もし、肌にぷつぷつ（水疱）ができたら、皮膚科を受診しましょう。



○×クイズで、紫外線について知ろう

第1問 紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。○か×か？



こたえ：× もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。

第2問 曇りの日でも紫外線対策が必要である。○か×か？



こたえ：○ 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8～9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。

第3問 日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。○か×か？



こたえ：× 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2～3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。

おうちのかたへ







- 今年度の定期健康診断が終わりました。両面刷りの A4 プリント「定期健康診断の結果のお知らせ」「身長・体重結果のお知らせ」を重要連絡袋に入れて配布します。ご家庭での保管をお願いいたします。
- 治療が必要な疾病の可能性がある方には、各健（検）診終了時に受診勧告書をお配りしています。受診結果報告書のご提出をいただいた方、お忙しい中、ご対応ありがとうございました。まだ病院に行くことができていない方は夏休みの機会を使い、受診されることをおすすめします。
- ハンカチやティッシュをお持ちでないお子さんが多いです。急な鼻血等もありますので、もたせていただけますと幸いです。