



# ほけんだより7月

令和8年7月1日  
調布市立富士見台小学校  
校長 小俣 弘子  
養護教諭 石松 樹里

あせ 汗をかいたら

## こまめにふこう

気温が30℃を超える日が多くなりました。いよいよ夏本番です。

熱中症に気を付けて過ごしましょう。学校でも水泳指導が行われて

います。安全に水泳指導ができるように、水泳指導のある日は

普段より特に、朝の健康観察や睡眠、食事をしっかりとれている

か確認してから登校してください。



## 7月 夏を健康に過ごそう

### 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と思います。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。



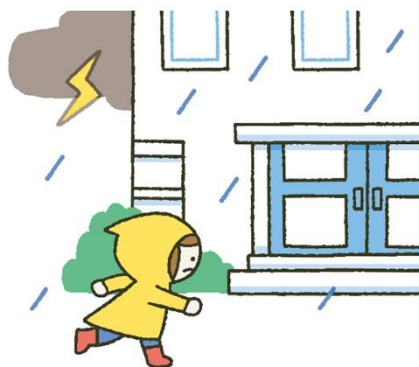
日焼けは、肌にとっては“**やけど**”と同じです。外に出る前に日焼け止めをぬりましょう。また、家に帰ったら、冷やしたタオルを当てて熱やほてりをとったり、お風呂あがりに保湿剤をぬったりすることが大切です。もし、肌にぷつぷつとした水泡ができたなら、皮膚科を受診してください。

### 雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。  
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くしてしゃがむ。

# 睡眠、足りている？



朝、すっきり起きられていますか？

『今日も1日、元気で頑張ろう！』と思えていますか？

元気に朝を迎えるには、しっかり眠ることが大切です。しかし、日本人は

睡眠時間が足りていないということが数々の研究から明らかになっています。そして、それは大人だけでなく子供も同じです。休みの日に“寝だめ”すれば大丈夫、と思うかもしれませんが、休日に中々起きられない人は“睡眠負債(=睡眠不足の借金)”を抱えているからだそうです。

学校がある日も、ない日も同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑い日でも夏バテせず、『今日も1日、元気で頑張ろう！』と思えるように、寝る時間と、朝起きたときにすっきり起きられているかを確認してみましょう。

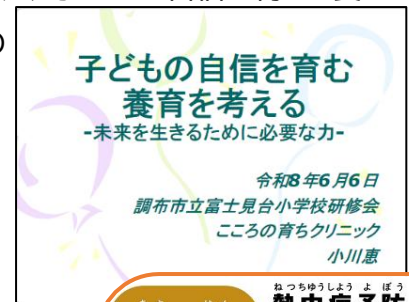
がっこう ほけん い いん かい

## 学校保健委員会がありました



6月6日(土)に本校のスーパーバイザーである小川恵先生による講演会『子どもの自信を育む 養育を考える-未来を生きるために必要な力-』がありました。50人以上の保護者・地域の方にご参加いただきありがとうございました。

子供達が社会性やストレス耐性を身に付けていくためには、家庭での関わり方の他に、生活習慣、特に睡眠の重要性(小学生は10時間以上、大人でも6～8時間の睡眠が必要)や朝食にはごはんや魚がおすすめだというお話もありました。生活の中で1つでも取り入れられることがあればぜひ取り入れてみてください。



## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。