

7月のほけんだより

令和4年7月吉日
神大寺小学校
保健室

まいにち あつ ひ つづ まいにちげんき す
毎日、暑い日が続いていますね。みなさん、毎日元気に過ごせていますか？

そと で とぎ すい も い すいぶん
外に出る時には、ぼうしと水とう、タオルを持って行きましょう。こまめな水分

ほきゅう あせ しまつ なつ げんき す
補給と汗の始末をしっかりと、夏を元気に過ごしましょう！

夏の肌トラブル研究所



そと ちゆうじかん
外で長時間
あそんでいたら
はだ まか
肌が真っ赤になった!?

それは **日焼け** じゃ！

たいよう ひかり ぶく しがいせん
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。

ひや
日焼けは「やけど」と
おなじ状態。ひどい場合は
みず じょうたい ぼあひ
水ぶくれになることも。




くさ おお
草の多いところで
あそんでいたらチクツ！

それは **虫刺され** じゃ！

ち す しゅうせいのある虫（蚊、ブヨ、
ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、
びん じん せい
毛虫、ムカデなど）が原因。刺され
たところから虫のた液や毒が皮ふに
はい えんしやう
入り、炎症が起きます。



くび 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）
がつかまって起きます。

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**



こうなる前の/
**おすすめ
アイテム**



こうなる前の/
**おすすめ
アイテム**



ひや
日焼けしてしまったら...

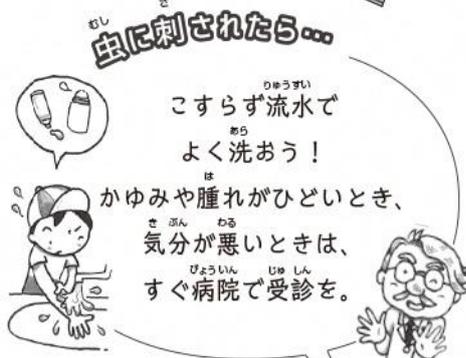
まずは冷やす！
りゅうすい や ぬれタオル
流水や濡れタオル
を使ってみよう。
クリームを塗って
ほしつ
保湿することも忘れずに。



むし
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、
きぶん わる
気分が悪いときは、
びょういん じゆしん
すぐ病院で受診を。



あせも
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
たも
保とう。



☆☆保健室より（おうちの人と読みましょう。）☆☆

○健康診断が終わりました。持ち帰った健康手帳は、確認後サイン又は印を押して学校へご提出ください。学校で保管し、夏休み明けの発育測定で使用します。

○「受診報告書」の提出ありがとうございます。夏休みはいつもより比較的時間の余裕があるのではないのでしょうか。ぜひ、この夏休みの間に治療を済ませておきましょう。



○歯科巡回指導（はみがき検査）

7月19日（火）：4～6年と個別支援級

7月16日（水）：1～3年 で実施します。

〔横浜市 of 歯科衛生士の先生に一人ずつ歯と口の健康チェックをしてもらい、A・B・Cの4段階で判定していただきます。〕



歯科巡回指導に合わせて、「歯みがきがんばりカード」を配布します。

4～6年生と個別支援級は7月13日（水）～検査当日まで

1～3年生は7月14日（木）～検査当日まで

検査一週間前から朝晩の歯みがきができたかどうかを学校で、「歯みがきがんばりカード」に記入する予定です。

検査終了後に、結果の記入された「歯みがきがんばりカード」を持ち帰りますので、お子様へのメッセージを記入し、夏休み明けの8月29日（月）に学校へ提出をお願いいたします。

（「元気っこファイル」にとして保管します。）

○「7・8月健康観察票」配布しました。

学校再開（8月29日）の2週間前 8月15日からは毎日記入して学校再開にそなえましょう。

『いっき飲み』で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

💡 **ポイントは「のどが渴く前」**

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

