

ほけんだより7月

令和8年7月1日

墨田区立第三吾嬬小学校

校長 高橋 伸一

養護教諭 川村 知世

7月の保健目標 「夏を元気にすごそう」

7月に入り、いよいよ夏本番ですね。待ちに待った夏休みもと少しです。しかし、これからの季節に心配なのが「熱中症」です。毎日暑い日が続くと、体には気づかないうちに疲れがたまっていきます。こまめな水分補給や、帽子をかぶること、夜は早く寝て元気をチャージすることなど、自分でできる予防をしっかりと心がけましょう！

夏バテを予防しよう

暑い夏を乗り切るために、自分でできることをしよう

生活のリズムをくずさない	クーラーに当たりすぎない	きちんと水分補給 ジュースよりお茶・水を！
色の濃い野菜を食べる	朝食をしっかりとる	たんぱく質をゆめにとる

体の冷やしすぎに注意して！

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→ 胃腸を冷やし、食欲不振や下痢・腹痛などを引き起こします。

◆エアコンの設定温度が低すぎる

→ 外気温との差が大きすぎて自律神経が乱れ、身体の不調につながります。

夏の皮膚トラブルに注意！

暑い日が続き、汗をかくことが増える季節になりました。汗や汚れをそのままにしているとあせもやとびひ、ニキビなどの皮膚トラブルにつながる可能性があります。



皮膚を清潔に保つために、汗をかいたらハンカチやタオルでこまめにふき、外遊びの後には手洗いやシャワーで体を清潔にしましょう。



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のではないのでしょうか。それは太陽にふくまれる紫外線によって肌が傷つき、「日焼け」したからです。

日焼けは肌の「やけど」です。予防として、外に出る前には日焼け止めをぬりましょう。また、帽子や日傘も活用して直射日光を避けましょう。外から帰った後は、冷やしたタオルを当てて熱やほてりをとったり、お風呂上りに保湿剤を塗ることも大切です。

