



北小学校保健室 2022年7月発行

7月には「ナイスのひ（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探すひなのだそうです。

暑いひが続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう！

7月の保健行事

- 1日（金）薬物乱用防止教室（6年）
- 7日（木）ピカピカ作戦
- 13日（水）スクールカウンセラー柳田先生来校



マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



【保護者の方へお知らせ】

健康診断のお知らせについて、今年度から「健康票」が廃止になり、1枚の通知文に変更となります。町教委より、一人一冊ファイルが配布される予定ですので、通知分を入れて家庭保管をお願いします。なお、ファイルは中学3年生まで使用します。

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- ☐ エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ☐ ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- ☐ 夏は冷たいものしか食べたくない
- ☐ おふろはシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- ☐ 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

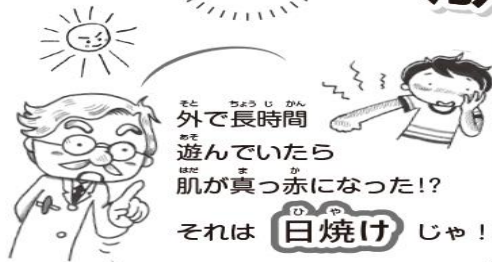
✓ チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかくたらスポーツドリンクもおススメ。

❗ エアコンで冷えた体を温かい食べものやおふろで温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。



夏の肌トラブル研究所



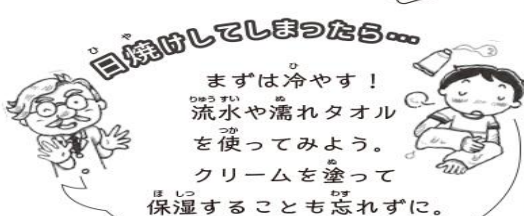
外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは **日焼け** じゃ！

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



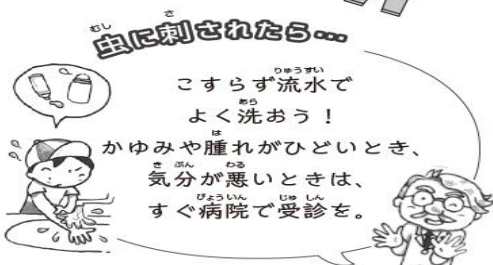
日焼けしてしまったら...
まずは冷やす！
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。



草の多いところで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膚に入り、炎症が起きます。

こうなる前の / おすすめアイテム



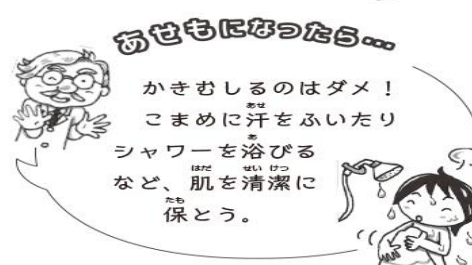
虫に刺されたら...
こすらず流水でよく洗おう！
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。



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。