

7月のほけんだより

令和4年 7月 5日
中条小学校 保健室

はじめとした梅雨が明けて、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みですね。プールや海、花火など…夏は楽しいことがいっぱい！夏休みを楽しく過ごすには、なにより元気が一番大切です。早ね・早起き・朝ごはん、規則正しい生活をして、暑さに負けない体づくりをしましょう。熱中症や夏バテに気をつけながら夏の思い出をたくさん作ってくださいね！

冷たいものばかり食べている

冷房の効いた部屋にずっといる

こんな人は… **ひえひえ** に注意！

お風呂に浸かる、あたたかいものを飲む、室内ではカーディガンや羽織るなど、上手に体を温めましょう。

知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果
38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。

その2 浮力効果
水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。

その3 水圧効果
お風呂の中では、胴回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢よく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。

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。

がっき ほけんしつ 1学期の保健室のようす (4月8日～7月4日現在)

●保健室を利用した人数
1001人

●多かったケガ
1位 だぼく
2位 すり傷
3位 ねんざ、痛み

●ケガがよくおきた場所
1位 教室
2位 運動場
3位 ろうか・階段

1日の平均利用人数

4月	5月	6月	7月
14人	17人	20人	15人

夏休みは…アウトメディアに挑戦！

ゲーム・テレビ・タブレット・スマートフォンに使っていた時間を、いつもとちがう新しいことに挑戦してみよう！新しい発見があるかも！？

ろうかを走っている人がたくさんいました。大きなけがになります。ろうかは必ず歩きましょう。

植物を育てる

読書

料理

お手伝い

さいほう

絵をかく

あなたはなにに挑戦してみる？書いてみよう！