

# 7月のほけんダョウ

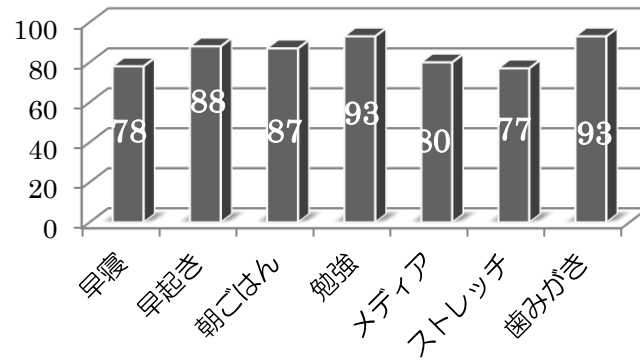
令和4年 7月8日 呉市立宮原小学校

夏になり、ぐんぐん気温が高くなってきましたね。  
暑くなりはじめの時期は、体が暑さになれていないため、体調をくずしやすくなります。健康の基本は、「規則正しい生活リズム」です。「早ね・早おき・しっかり朝ごはん」を実行することが、新型コロナウイルス予防、熱中症予防につながります。規則正しい生活をする事で暑さに負けない体を作りましょう。夏は、こまめに水分をとることを意識して過ごしてくださいね。



## \*にこにこ健康カード\*

右のグラフは5月に行った、にこにこ健康カードの結果です。早起きが88%と全体的に良い結果でしたが、早寝が78%と少し課題があるように感じます。夜、9時には布団に入って寝るよう心がけましょう。



# 熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で  
体調管理



水分はこまめに、  
回数を多くにとる



運動するときは  
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに  
運動しない

# 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)がつまって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。

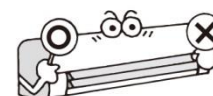
こうなる前の/  
おすすめアイテム

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。

## ごあいさつ

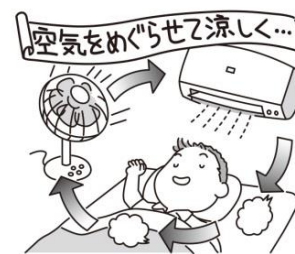
6月から、宮原小学校でお世話になっております。養護教諭の波谷怜です。子どもたちが心身ともに健康で、安心した学校生活が送れるよう、サポートしたいと考えています。何かございましたらお気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。

保健室からの  
**ちょっと**  
コラム



## 寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…



### 「睡眠不足」がキケン

睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

### 「夜間熱中症」がキケン

就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかいたため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。