

ほけんだより
旭丘小学校 **いのち** じぶんのいのち, みんなのいのちをたいせつにしよう。
2022年(令和4年)7月15日



いよいよ夏本番となりました。登下校中に少し歩いただけでも、汗をたくさんかく季節です。特に、寝不足のとき、疲れているとき、朝ごはんを食べていないときなどは、熱中症になりやすくなります。生活リズムを整えて、暑さに負けない体づくりをしましょう。

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。



草の多いところで遊んでいたらチクツ!
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。

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

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

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。

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。

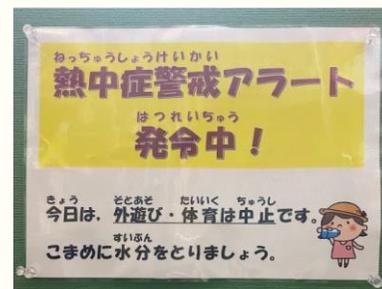
あせもになったら...
かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

熱中症警戒アラートとは?

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症への警戒を呼びかけるために発表されるものです。熱中症の危険性が極めて高い環境になると予想される日の、前日の夕方または当日早朝に、都道府県ごとに発表されます。
(環境省HP「環境省熱中症予防情報サイト」より、確認することができます。)

熱中症警戒アラートが発表されたら?

- 不要不急の外出は避け、昼夜を問わず、エアコン等を使用しましょう。
- エアコン等がない屋内外での運動は、原則中止または延期しましょう。
- のどが渇く前にこまめに水分補給をするなど、普段以上の熱中症予防に気をつけましょう。
- 家族や身の回りの人同士で、熱中症に気をつけるように声をかけあいましょう。
- 暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安にしましょう。



熱中症警戒アラートが発表されたら、昇降口にプレートを掲示しています。一人ひとりが熱中症予防に気をつけて、元気に夏を過ごしていきましょう。

保護者の方へ

◆健康の記録について

健康診断の結果を記入した健康の記録を7月19日(火)にお返しします。ご覧になりましたら、表紙の保護者印欄に押印の上、担任へ提出してください。

提出期日: 7/22(金)

◆夏休みは受診・治療のチャンスです

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお子さんには、「健康診断の結果のお知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるためにも、夏休みの機会を利用して、受診していただければと思います。