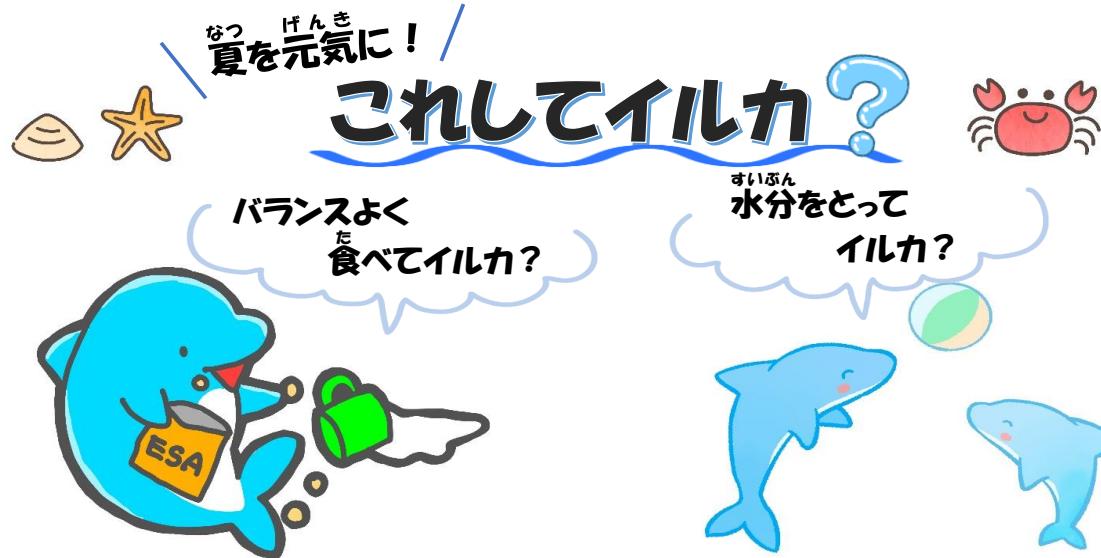


# ほけんだより 7月

令和7年7月4日  
阪南小学校保健室

いよいよ夏本番。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症。しんどくなる前の『予防』が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしたいですね。



冷たいものばかり食べていませんか？  
冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。  
1日3食バランスよく食べましょう。

遊びに夢中になって、水分補給を忘れないでください。汗で体から水分が出ていくと、熱中症の原因になります。のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。



簡単にシャワーで済ませていませんか？  
部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。  
ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。



寝る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

## 知っておきたい お風呂の3つの効果



### その1 溫熱効果

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、胸回りが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い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。

できるだけお風呂につかるようにしよう。



## 今日からはじめる 紫外線対策



目に見えない紫外線。健やかな肌を保つため、子どものうちから対策をしましょう。

**POINT 1** お出かけ時間  
の工夫を

最も紫外線が降り注ぐのは12時前後。この時間帯に長時間外で過ごすのは、なるべく避けましょう。

**POINT 2** 帽子や服装で  
紫外線カット！

帽子をかぶって直射日光をさえぎりましょう。白差しが強いときは、タオルや羽織りものでカバーを。

**POINT 3** 必要に応じて  
日焼け止めを

手やうでなどの日光にさらされやすい部分は、念入りに塗り、また、2、3時間おきに塗り直すようにしましょう。

~塗った日はお風呂でしっかり落としましょう~

### おうちの方へ

★健康診断の結果として治療勧告書を該当者の方にお渡ししています。夏休み中に治療を済ませて2学期に学校まで提出していただきますよう、お願ひいたします。

★1学期の『健康診断の記録』は、7月中に配付させていただきます。健康診断の記録には、病院を受診されていても、学校での結果を記入させていただきます。

また、検診欠席者は6月24日時点での結果を記入させていただくため、それ以降に学校医で検診を受けられた方は「未検査」と表記されていることをご了承ください。