

7月ほけんだより

令和8年6月30日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 遠藤優子
養護教諭

7月になりました。夏休みまであとひと踏ん張りですね。楽しい夏をすごせるよう、心と体の体調を整えて過ごしましょう。



保健目標
夏を健康に過ごそう

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!
発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと一言MEMO
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱が発散されにくくなります。湿度が高い日は注意!



ヨコがすごい!
吸った空気です 肺から体を冷やす

ひとこと一言MEMO
気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!
血液を皮膚の近くに集めて冷やす

ひとこと一言MEMO
水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。これらの機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



虫刺されに注意



虫に刺されるとかゆみが出ます。かゆくて掻いてしまうと、そこからばい菌が入って悪化してしまうことがあります。またダニやハチなど、虫によってはアナフィラキシーショックの原因になることもあります。虫に刺されないよう対策をしましょう。

汗をこまめにふこう
蚊は人の汗に反応して集まってきます。タオルを持ち歩き、いつでも拭けるようにしましょう。

虫よけスプレーをしよう



虫が多い場所では肌を隠そう



薄い色の服を着よう
黒などの濃い色は虫が寄ってきやすいです。白っぽい服がおすすめです。

もしも虫に刺されたら・・・

すぐに洗おう



かゆいときは冷やそう



腫れがひどいときや発熱がある場合は病院に行こう!

暑い夏は部屋の中で過ごす時間が増えます スマホやゲームの使い方をおうちの人と確認しましょう

- 1日どのくらい使ってもいい?
- 何分たったら休憩する?
- 自分の部屋に持ち込んでもいい?
- 電車の中や外出先での使い方はどうかな? などなど。



スマホやゲームのし過ぎは、目が悪くなったり、生活リズムが崩れたりする原因になります。おうちの人とルールを決めて使うようにしましょう。