

ほけんだよ！ 7月

おうちの人と一緒に読みましょう♪

2026年6月30日 吹田市立岸部第二小学校 保健室

夏休みまであと少しです！これから気温が高く、日差しが強い日が多くなります。
水分補給は、こまめにできていますか？

あせをふくタオルや、手洗いのあとのハンカチは、持ってきていますか？
熱中症や夏バテなど体調不良に気をつけて、元気に夏休みをむかえましょう♪



- 正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね
- ゲームは時間を決める
 - 早寝
 - お手伝いをする
 - 早起き
 - 外で遊ぶ
 - 朝ごはんを食べる
 - 手を洗う
 - 病院に行く

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

A

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

B

朝ごはんぬ
キジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

C

手を洗わな一本
だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になりやすくなる

D

お手伝いしな
一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる

E

病気放ちょうちん
おばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

F

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる

G

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

H

保護者の皆様へ

熱中症対策について

じめじめと蒸し暑い日や、日差しの強い日は、課外クラブ活動や休み時間の外遊びの後、暑さで体調を崩すことがよくあります。

お子様が学校に向かう前には、帽子の確認、また多めに水分を持たせていただきますようお願いいたします。

また雨天により、肌寒い日もあります。
軽く羽織れる上着があると助かります。

ご協力宜しくお願いいたします。

わたしのけんこうについて

終業式の日、健康診断の結果及び身長・体重を記したわたしのけんこうを配付します。回収はありません。お子様と一緒に1学期の健診結果をご覧ください。

★現時点でも、多くのご家庭より医療機関の受診結果報告書を提出いただいております。ご協力ありがとうございます。医療機関へ受診済みであっても、わたしのけんこうの結果欄には健診当時の結果が記載されております。ご理解いただきますようお願いいたします。

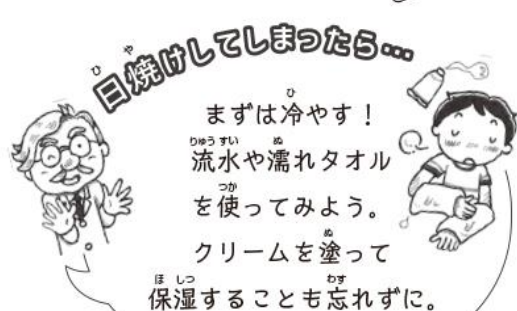
夏の肌トラブル研究所

日差しが強く、汗をたくさんかく季節がやってきます！

「虫にさされた…」「肌がかゆい…」「ひりひりする…」などいろいろな肌のトラブルで、保健室に来る人がすでに増えています。かゆくて我慢できなくて、かきむしったら「血が出てきた」なんてことも。あなたの肌にこんなトラブルはありませんか？



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。



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。



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。

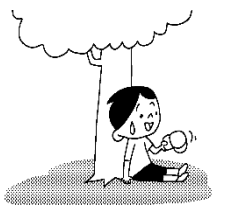


じっとり、だくだく... 汗について

暑さが厳しい日や一生懸命運動した後は、体が暑くなって汗がたくさん出ますね。汗は、皮膚の表面にある「かんせん」というあなから出ています。汗にはどのようなはたらきがあるか知っていますか？

汗のはたらき

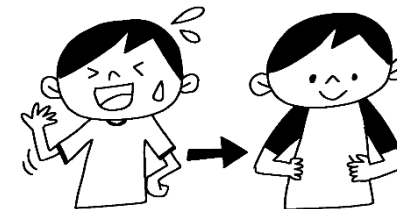
汗がかわくときに、体の表面の熱をうばうことで体が熱くなりすぎることを防いでいます。



汗をかいたら

こまめにふく・着替える

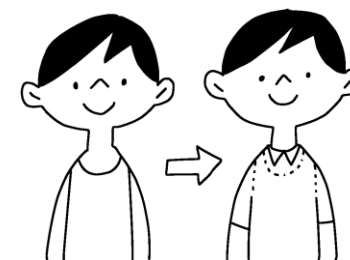
こまめに水分・塩分をとる



朝学校についたときや、運動場で遊んだ後などに、汗をかいても、そのままにしている人をよく見かけます。放っておくと体が冷えたり、肌トラブルの原因になることも…。汗をふけるようにタオルを忘れず持って来ましょうね！



暑い夏こそはだ着を着よう！



はだ着をつけると、体から出た汗やよごれを吸い取り、はだを清潔にすることができます。また、汗が乾きやすくなるので、汗のにおいを減らしたり、体に熱がこもりにくくなります。