

ほけんだより



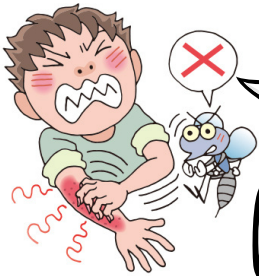
令和8年7月1日
藤野南小学校
第5号

そろそろ夏休みですね。楽しいことがたくさんあってワクワクしている人もいると思います。しかし注意をしないと熱中症や思わぬけがをすることもあるので健康に気をつけて過ごすようにしましょう。

虫さされに注意

夏はいろいろな虫が活発に活動します。そのため、虫に刺されやすい時期でもあります。虫に刺されたときの対処法を知っておくと治りも早くなりますのでぜひこの機会に知っておきましょう。

虫にさされた時の対処法



かゆくてもかゆみがひどくなるのでかかない

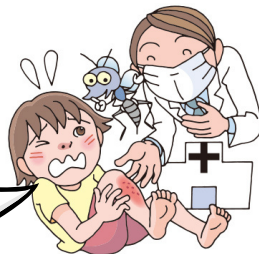
さされたところを冷やすとかゆみがおさまる



虫にさされたらすぐに水で洗い流す



かゆみがひどかったり腫れてしまったら病院に受診する

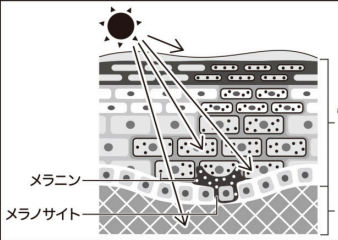
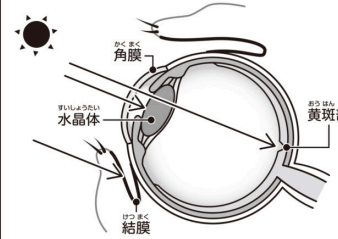


紫外線にきをつけよう！

暑くなってきて、紫外線に触れる機会が増えてきましたね。紫外線はただ肌が黒くなるだけではなく様々な影響があります。紫外線を浴びすぎないように注意して、夏休みを過ごしましょう。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌への影響		免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる
		シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む
目への影響		シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る
		皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
		紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る
		翼状片 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる
		白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす
		黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する

今日から実践できる！ 紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10～14時を避ける



紫外線が強い時間帯は出かけない

紫外線を見たり、当たらないように気をつける

日傘や帽子、サングラスを利用する



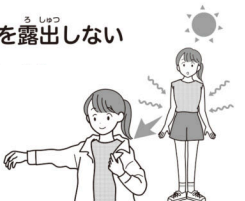
日焼け止めを塗る



日焼け止めはこまめに塗りなおす

紫外線が当たらないように長袖などを着る

素肌を露出しない



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

はじめじめした日が続いていますね。気温も高くないのでつい油断しがちですが、梅雨の時期でも熱中症になることがあります。湿度が高いので汗をかいても汗が蒸発しなくて、熱がこもってしまうため熱中症になってしまうのです。そのため、梅雨でも油断せず、汗をかいたらタオルなどで拭くようにしましょう。

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、熱を発散しにくくなります。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
水分が足りないとき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。

いくつ知ってる？ 水分補給クイズ

Q1 人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？
①約15% ②約40% ③約60%

Q2 人間は一日にどのくらい水分を失っている？
①0.9L ②2.5L ③5L

こたえ Q1：③、Q2：②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？ でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要です。

参考：環境省 HP

良い睡眠のカギは朝ごはん！

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝ごすカギは、朝の習慣にあります！ 私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。

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。すごい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。

覚えておこう！ 基本のスポーツドリンクレシピ

ざいりょう 材料
みず 水 500mL程度、
さとう 砂糖 20～25g程度、
しお しょうしょう 塩 少々

※レモン果汁を入れるとクエン酸やカリウムもプラスできます
※好みの味になるように量は調節しましょう
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)