

ほけんだより7月

夏休み号

令和8年7月17日発行
西東京市立田無小学校
保健室

もうすぐ夏休みがはじまりますね。ほけんだより夏休み号では、夏休みを元気に過ごす為のポイントをお伝えします。

日焼けをしたら…

日差しが強い日に外で遊んだり、プールや海に行ったりした日は、肌がヒリヒリしたり、赤くなったりした経験がある人も多いでしょう。それは、太陽に含まれる紫外線によって肌が傷つき、「日焼け」したからです。

日焼けは、「やけど」と同じです。外で出る前に日焼け止めをぬりましょう。また、家に帰ったら、冷やしたタオルを当てて熱やほてりをとったり、お風呂あがりに保湿剤などをぬったりすることが大切です。もし、肌にぶつぶつ（水疱）ができれば、皮膚科を受診しましょう。



日差しから目を守るために



夏休みも学校があるときと同じ生活リズム

夏休みでも早寝早起朝ごはんをいがけて生活しましょう！

〇×クイズで、紫外線について知ろう

第1問

紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。
〇か×か？



こたえ: × もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。

第2問

曇りの日でも紫外線対策が必要である。
〇か×か？



こたえ: ○ 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8～9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。

第3問

日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。
〇か×か？



こたえ: × 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2～3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。

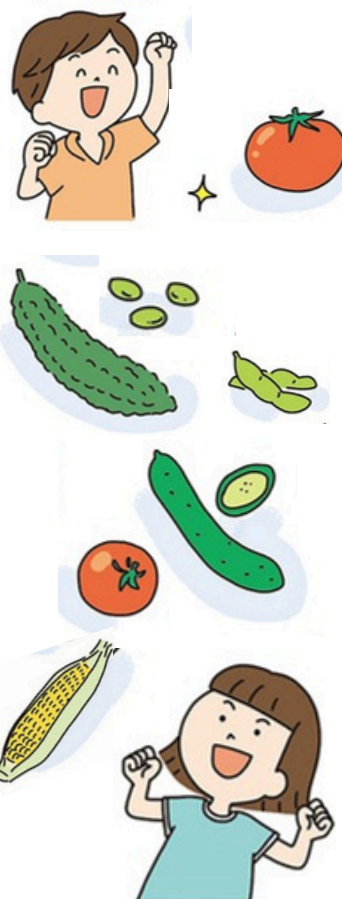
夏野菜で元氣いっぱい



暑い時季は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事も大切です。そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか？ それでは、おなか冷えすぎて、体調が悪くなってしまうかも！？夏バテしないために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

おすすめなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分がたっぷり含まれているので水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれます。

トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、とうもろこし…、あなたはどんな夏野菜が好きですか？ 夏野菜をたっぷり食べて、元氣に過ごしましょう！



体の冷やしすぎに注意して！

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、食欲不振や下痢・腹痛などを引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との差が大きすぎて自律神経が乱れ、身体の不調につながります。



チャンス&チャレンジの夏休み

ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にも素晴らしい影響があると言われています。「もっと知りたい」という好奇心や探究心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。

夏休みは、好奇心や探究心を深掘りするチャンスです。色々挑戦してみましょう！治療勧告をもらった人もこの機会に！



9月1日に元氣に登校しましょう！