



ほけんだより おひさま★7月

2026. 7. 7
川崎市立古市場小学校
保健室

夏休みが近づいてきました。夏の暑さも本番です。この時期夜の寝苦しさから、大人も子どもも体調を崩しがちになります。夜の睡眠、休息をお家で取れるようにしましょう。

夏休み明け、子どもたちの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。



保護者の方へ 熱中症対策 家庭で気をつけたいポイント

今年の夏も暑くなる予報が出ています。学校では教室内でのエアコンの使用をはじめ、体育の授業や野外活動時などの熱中症対策に力を入れていますが、ご家庭でも、熱中症対策に十分にご注意ください。お子さんは特に、十分な睡眠時間をとる、しっかり朝食をとるなど、体調管理にご留意ください。



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。外に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）ができたなら、皮膚科を受診しましょう。



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。



夏のアウトドア 肌の露出を少なく



夏休みも学校があるときと同じ生活リズム

