

ほけんだより7月

川崎市立下布田小学校
令和7年6月30日
第50号
〈児童向け〉

テレビ・ゲーム・ケータイ・スマホ…

長時間 やりすぎてない？



夏休みまで1カ月を切りましたね。夏休みの計画は立てましたか？ この前、心配になる計画を立てている人を見かけました。「朝から夜までずーっとゲームするんだ！」と楽しそうに話していました。ゲームをすることは悪いことではありません。長い時間することが問題です。暑い夏、元気に楽しく過ごすためにもゲームやメディアと上手に付き合っていきましょうね♪

日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

夏休み、計画的に！



夏休みになると生活リズムが乱れがちになります。学校があるときと同じように過ごすのがおすすめです。起きる時間や寝る時間、食事の時間はなるべくずらさないようにするのが、元気に夏を楽しむポイントです！

夏休み前の今から生活リズムを整え始めましょう。何事も続けることが大切です。

夏休み明け、みなさんの生活リズムの成果を教えてくださいね♪ 期待しています！

夏の皮膚 **トラブル** を防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に！



日焼け止めを正しく使って肌を守ろう！

日焼け止めを塗るポイント

- ①均一にムラなく塗る。
(のばしすぎて薄すぎると効果が見込めません。)
- ②こまめに塗り直す。
(2～3時間おきが目安)
- ③自分の肌に合うものを選ぶ。

紫外線 (UV) について

UVB ひや 日焼けで肌が赤くな
はだ あか なる。皮膚の表面の細
ひ ふ ひょうめん さい
胞を傷つける。

UVA ひや 日焼けで肌が黒くな
はだ くろ なる。肌の奥深くに届
はだ おくふか とど
き、しわやたるみの原因に。



“使い古したタオル”の寄付をお願いします

保健室で嘔吐処理やおもらし対応の際に使用させていただきます。ご自宅で使い古したタオルで構いません。タオル（洗濯済みのもの）を保健室にご寄付いただけますようお願いいたします。募集期間は夏休み前までです。

