



ほけんだよい

No.7
鶴舞小保健室
文責：小熊
2025/08/25

がっこう 学校がスタートしました



長い夏休みも終わり、学校がスタートしました。夏の楽しい思い出はできたでしょうか？
まだ暑さの残る8月ですが、教室はエアコンをつけるとひんやり涼しく、暑い廊下や外との
気温差で体調不良になることもあります。薄手の羽織れるものを一着持ってきておくと、体
を冷やさず安心です。



また、夏休み中の大きなけが・病気・事故等は確実に学校(担任)へ連絡いただくよう、お願いいたします。

せいかつ 生活リズムを整えよう！

学校がスタートしましたが、「朝なかなか起きられない」「すっきりと目が覚められない」という人はいませんか？
長いお休みの間に、夜ふかしや朝寝ぼけの習慣がついてしまった人もいるのではないのでしょうか。
夏休み明けのこの1週間で生活リズムを整えられるよう、ぜひ下記(↓)のことを意識して過ごしてみましょ
う。ゲームやスマホなどの利用については、おうちの人と再度確認するようにしましょう。

① 夜9時までに寝よう！	② ゲームやスマホは夜8時まで！	③ 朝ごはんを食べよう！
小学生の理想の睡眠時間は、<u>9～12時間</u>と言われています。 疲れをとるためにも、たっぷり睡眠をとりましょう。 	寝る前に明るい画面を見てしまうと、<u>ぐっすり眠れなくなってしまう</u>。 使用時間は、おうちのひとと話し合って決めましょう。 	朝ごはんを食べると、頭と体がしつかり目覚めます。夏の間は熱中症予防のために<u>スープや味噌汁などを飲む</u>のがおすすめです。 

なつ 夏こそ肌を大切に！



汗や太陽の光によって、肌のトラブル(問題)が起こることがあります。今回は「あせも」と「白焼け」について紹介します。まだまだ日差しが強い、暑い日が続きます。これを読んで、自分のお肌を守りましょう。

「あせも」とは？

汗をたくさんかいたときに、肌にできる赤いブツブツのこと。かゆかったり、痛かったりします。
首や肘・膝の裏などにできやすく、汗っかきな人はあせもがしやすいです。

あせもを防ぐためには？

- 汗をかいたら清潔なタオルでこまめに汗を拭く
- 通気性の良い(涼しい)服を着る



「白焼け」とは？

太陽の光をたくさんあびたとき、肌が赤くなってヒリヒリすること(その後に黒くなります)。
人によっては肌の皮がむけたりします。太陽の光によって肌がやけどをしている状態です。

白焼けをしないためには？

- 白焼け止め(※自分の肌に合ったもの)をぬる
- 帽子を被る
- 日陰など、日の当たらないところに行く



ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防しよう



夏休み中は全国各地で例年を上回る最高気温が観測され、40度超えのところもありました。熱中症での救急搬送も多く、「災害級の暑さ」と報道されています。引き続き、熱中症に気をつけて過ごしましょう。

◇ こまめに水分補給をする

のどが乾く前に飲むようにしましょう。また、寝ている間も汗をかくので、起きてからコップ1杯程度の水を飲むのがおすすめです。



◇ 暑いときは室内で過ごす

外は日差しもあつてかなり暑く、熱中症になりやすいです。危険な暑さのときは、エアコンの効いた涼しい部屋で過ごしましょう。



◇ 朝ごはんを食べてたくさん寝る

寝不足の人は熱中症になりやすいことが分かっています。しっかりとごはんを食べて、熱中症に負けない体を作りましょう。



保健室のルールについて※再確認

保健室のルール

1. 担任の先生に伝えてから、保健室に来るようにしましょう。
2. ベッドで休めるのは、基本1時間までです。
3. 保健室の先生がいないときは、勝手に入りはいけません。
4. 「しつれいします。」「ありがとうございました。」などのあいさつをきちんとしましょう。

保健室のルールについて、改めて確認したいと思います。保健室は全校のみんなが使う場所です。それぞれがルールを守って使うようにしましょう。

また、休み時間のけがで授業中に保健室に来る人がいます。できるだけ授業と授業の間や、休み時間のうちに保健室に来るようにしてください。



保護者の方へのお願い

- ◇ 保健室は当日のけがに対応することを基本としています。次の日以降の継続的な対応はご家庭で行うよう、お願いいたします。また、その場合、学校にいる間に治療が必要なときは、絆創膏や虫刺されの薬などを持参してください。
- ◇ 保健室では体育着と下着の貸し出しを行っています。体育着はご家庭で洗濯をしてから返却をしてください。下着に関しては、直に肌に触れるため、同じサイズの新しいものを返却してください。
※保健室に用意しているものはサイズや数に限りがあります。もしものときに備え、心配な場合は着替えの持参をお願いします。
- ◇ 保健室に来室した児童が 37.5度以上かつ体調不良(風邪症状や体のだるさ等)を訴えた場合は、感染予防のため原則早退としています。朝の時点で具合が悪い場合などは無理をせず、ご家庭で様子を見ていただければと思います。
- ◇ お子様が大きいけがや病気に罹った場合は、担任へ確実に連絡いただくようお願いいたします。なお、大きなけが(捻挫・骨折)等につきましても保険がおりる場合があります。