

ほけんだより 7月

令和8年7月 夏休み号
戸田市立喜沢小学校
保健室

いよいよ夏休みが始まります。長いお休みなので、生活リズムを整えて、健康に楽しいお休みを過ごして欲しいと思います。この機会に、今までやってみなかったことにチャレンジしてみてください。夏休み明けに、いろいろなお話が聞けることを楽しみにしています。



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、肌にぷつぷつ（水疱）ができたなら、皮膚科を受診しましょう。



保護者の方へお知らせ

4月から6月に実施しました定期健康診断の記録を配布いたしました。御確認ください。再度学校に提出する必要はありません。

4年生は、6月10日に脊柱側弯症検診を実施いたしましたが、結果が夏休み前の配布に間に合わないため、夏休み明けに異常がある児童にのみお知らせいたします。記録用紙の脊柱の項目は、内科健診での結果となりますので、御承知おきください。

夏野菜で元気いっぱい



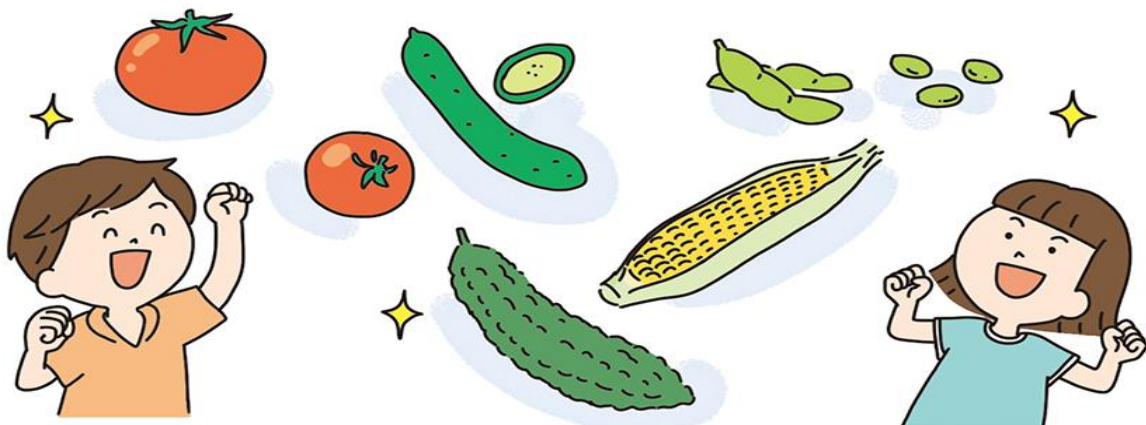
暑い時季は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事も大切です。

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、おなかが冷えすぎて、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取りましょう。

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、元気に過ごしましょう！



ワクワク・ドキドキしよう

最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありますか？ 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」「もっと試してみたい」という好奇心や探求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、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書したり、虫の観察をしたり、(熱中症に気をつけながら) スポーツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく自分自身に驚き (!)、それを楽しみましょう。

