

令和4（2022）年 7月
桜井谷小学校ほけんしつ

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来となっていて、素敵
なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よく頑張った。えらい自分！」
と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。



夏の肌トラブル研究所



外で長時間
遊んでいたら
肌が真っ赤になった!?
それは **日焼け** じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によっ
て皮膚が刺激を受けて起こります。
日焼けは「やけど」と
同じ状態。ひどい場合は
水ぶくれになることも。



草の多いところで
遊んでいたらチクッ!
それは **虫刺され** じゃ!

血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、
ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、
毛虫、ムカデなど）が原因。刺され
たところから虫の体液や毒が皮ふに
入り、炎症が起きます。



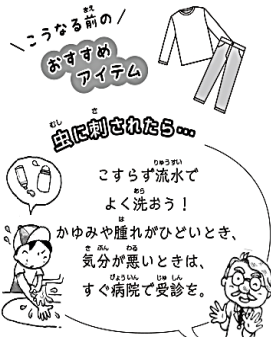
首のまわりやひざの裏が
かゆくてしょうがない!?
それは **あせも** じゃ!

ひじやひざの裏、首な
ど、汗のたまりやすいと
ころで汗腺（汗の出口）
が詰まって起きます。
かきむしると、とびひになってし
まいます。



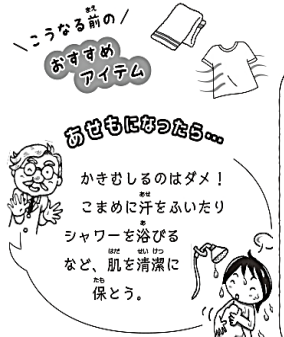
こうなる前の/
おすすめ
アイテム

日焼けしてしまったら...
まずは冷やす!
流水や濡れタオル
を使ってみよう。
クリームを塗って
保湿することも忘れずに。



こうなる前の/
おすすめ
アイテム

虫に刺されたら...
こすらず流水で
よく洗おう!
かゆみや腫れがひどいとき、
気分が悪いときは、
すぐ病院で受診を。



こうなる前の/
おすすめ
アイテム

あせもに悩んだら...
かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたり
シャワーを浴びる
など、肌を清潔に
保とう。

かきくけこ

- が まんは禁物
 - き ゆうに暑くなる日は注意
 - く ろい服は避けよう
 - け んこうな人も油断しないで
 - こ まめに水分補給
- マスクをはずして休憩することも忘れずに

今日は何の日? クイズ★

7/23 は土用の丑の日。
この日にうなぎを食べるのはなぜ?

- ① おいしいから
- ② 長生きを願って
- ③ 夏を元気に過ごすため

マスクをしなくても良い場面

〈外〉

- ・ 人との距離がとれているとき
- ・ 人との距離がとれていなくても、
会話をほとんど行わないとき

〈室内〉

- ・ 人との距離がとれて、会話をほとんど
行わないとき



〈学校〉

- ・ 運動場（外）に限らず、プールや体育館
などを含め、体育の授業や登下校のとき



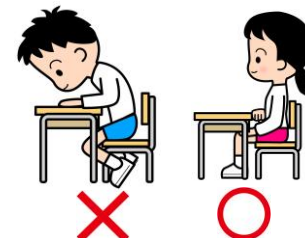
ほけんしつからのお願い

プールの後や汚れたけど予備を持って
いないと、マスクをもらいに来る子が増
えています。予備マスクを必ず持って
くるようにしましょう。

歯科医の太田先生より

歯科検診の時に、

背中をのばして口を開けてほしいのに、背中が
曲がったまま口を開ける子が多くて困ったと
いうお話がありました。いつもの授業中の
姿勢や本を読むときなど、背中をピンとのば
し正しい姿勢を目指していきましょう!



健康診断がおわりました

4月から続いた健康診断が終わりました。「受診のお知らせ」をもらったときは、でき
るだけ病院受診をお願いいたします。学校の検査はスクリーニングであり、疾病の疑い
のある人にお知らせをしておりますので、病院では「異常なし」と診断される場合もあ
ります。