

7がつ

保健

だより

2026.7

甲府支援学校
保健室



今月のひとこと

7月23日から、皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。たくさんの思い出ができるといいですね。長いお休みになりますが、生活リズムが乱れないように気をつけ、夏休み明けにはまた元気に登校できるようにしましょう。今年も暑い夏になりそうです。熱中症にも気をつけながら、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

7月保健目標

夏の健康管理を心がけよう

夏は、エアコンの効いた室内と暑い屋外との温度差で体調をくずしやすい季節です。冷房の使い方や服装を工夫して、体を冷やしすぎないように気をつけましょう。また、夏は感染症にも注意が必要な時期です。例えば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から増え始め、7~8月にピークとなります。手洗い・うがいを続けながら、健康で楽しい夏を過ごしましょう。

〇×クイズで、紫外線について知ろう

<p>第1問</p> <p>紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。〇か×か?</p>		<p>こたえ: × もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。</p>
<p>第2問</p> <p>曇りの日でも紫外線対策が必要である。〇か×か?</p>		<p>こたえ: ○ 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8~9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。</p>
<p>第3問</p> <p>日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。〇か×か?</p>		<p>こたえ: × 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2~3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。</p>

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)ができたら、皮膚科を受診しましょう。

保健行事予定

- 1日 (水) 体重測定 (小)
- 7日 (火) 体重測定 (中)
- 9日 (木) 体重測定 (高)

お知らせ

夏休み中に「学校において予防すべき感染症」に罹患した場合は、学校へお知らせください。夏休み明けに出席停止となる期間が残る場合には、登校許可書または出席停止報告書の提出が必要となります。必要な書類は感染症によって異なりますので、担任を通して保健室までお問い合わせください。