

保護者様へ

ほっ! さんだより

7月号

令和8年6月30日

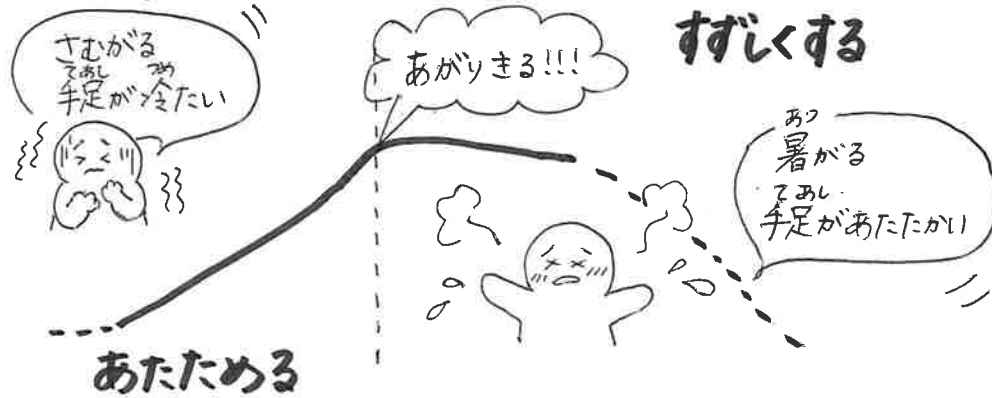
横浜市立第4崎小学校

保健室

お子さんと一緒に読むことで、バと体の健康を見つめ直してみてください。

少しづつ暑さに体をならし、夏バテや熱中症対策をしていきましょう。いつもの生活リズムではなく、少し早めにふとんに入ったり、入浴の時間をゆたそ長めにとったりして、季節の変わり目に感じやすい「つかれ」もスッキリ解消してすごせるといいですね。

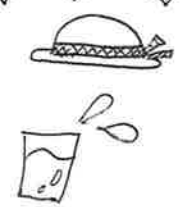
子どもの発熱



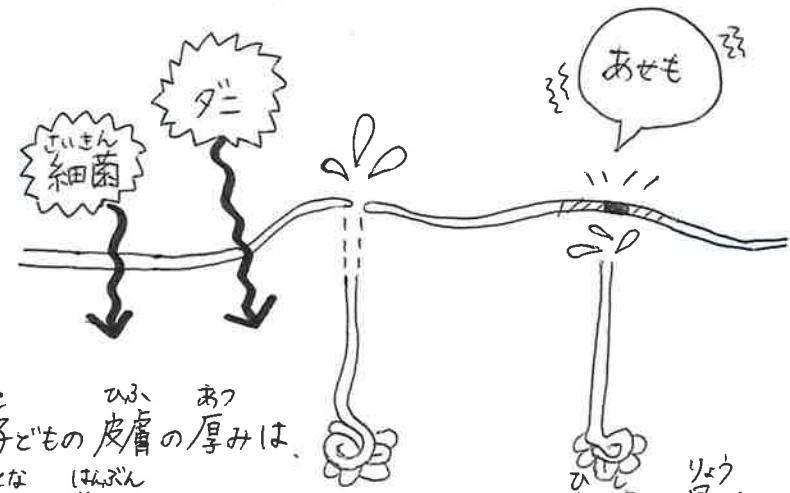
寒気からはいまる熱は、高熱になることがタタいです。ウイルスや菌とたたかうための防御反応です。ぐったりつらそうにしているときは、あてためてあげます。無理に汗をかかせたり、すぐに熱を冷ましをする必要はありません。あたためるか、すずしくして冷ますとよいか、バ地良方法えらび、自然治癒力を高めていきましょう。

7月の保健目標

帽子をかぶり、こまめに水分補給をして暑さに体をならそう

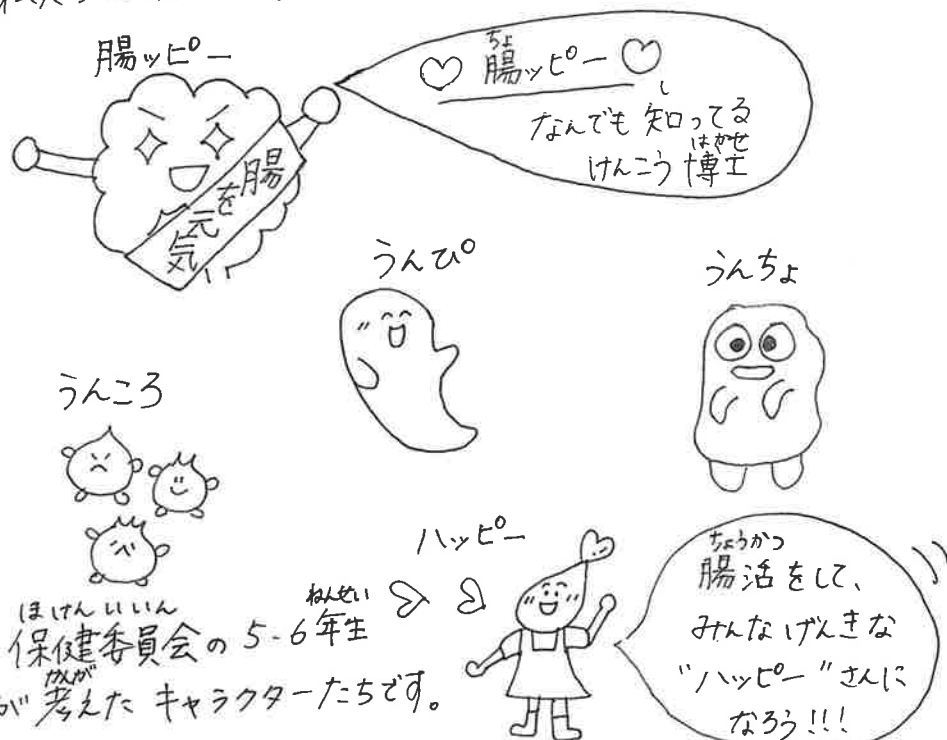


夏に多い皮膚トラブルを防ごう!



子どもの皮膚の厚みは、大人の半分ほどしかありません。また、皮脂の量も大人の半分～ $\frac{1}{3}$ ほど。様々なトラブル(菌やダニ)から守るバリア機能も、まだまだ未成熟です。これらの理由から、子どもの肌は、乾燥しやすいのです。たっぷり保湿をして、乾燥を防ぐことで、肌トラブルとは無縁の夏をすごしましょう!!

② ちなみに! 日焼けした日ほど、肌はカサカサ状態です。暑い夏こそ、たっぷり保湿していきましょう。



6/26 ~ 7/2 までの
宿題しゅくどになっています。



ワークシートにこたえて、
 自分^{じぶん}の生活リズム^{せいいかう}を見直^{みなお}しながら、めあてを達成^{たっせい}できるように、ご家庭^{かてい}でもサポート^{なか}をお願いします。