



7月に入り、暑い日も多くなっています。梅雨が明けたらいよいよ本格的な暑さがやってきます。学校でも熱中症指数を計測し、安全に生活できるよう熱中症対策を取りながら、学校生活を送っています。もうすぐ夏休みを迎えますが、元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけてほしいと思います。また、今月のほけんだよりは、6月に全校で行った「学校保健委員会」の活動の様子や内容の報告になります。保健委員会が手書きで作成した「学校保健委員会報告」を載せますので、ぜひご覧ください。

もうすぐ夏休み！元気いっぱいの夏休みにしよう！

夏を元気にすごしたいゾウ

ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

① 体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

早寝しよう

② 遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

補給をしよう

④ 「のどが潤いた」と思う前に、こまめに補給しよう。

栄養 ⑤ いい食事をとろう

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。

につかろう

③ 暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。

紫外線の影響

正しく知っていますか？

毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたたらやだな〜」くらいに思っているかもしれませんが、じつは他にも様々な影響があるのです。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！
ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌への影響	メラニン メラノサイト	免疫力の低下 免疫系の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作る色素（メラニン）が肌に残る 皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に変化する
	角膜 水晶体 黄斑部	紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る 翼状片 結膜が翼状に増えて角膜まで広がり、視力低下や異物感を生じる 白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす 黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する

今日から実践できる！紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10〜14時を避ける
紫外線が強い時間帯です。

日傘や帽子、サングラスを利用する
紫外線が強い時間帯は、日傘や帽子、サングラスを利用しましょう。

肌肌を露出しない
体を露出する部分が多い服を選びましょう。

日焼け止めを塗る
こまめに塗り直すことで効果が持続します。

日焼け止めを上手に選ぶには？

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。数値や+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選んでみましょう。

夏休み明けの発育測定について

8月27日(木)	8月28日(金)	8月31日(月)	9月2日(水)
5年・6年	3年・4年	1年・2年	個別級

夏休み明け初日から、発育測定があります。体育着のご準備、よろしくお願いします。



学校保健委員会を開催しました！

6月29日(月)6時間目に全校で学校保健委員会をテレビ放送にて開催しました。学校保健委員会とは下和泉小学校の子ども達の心や体の健康問題について、児童、先生、保護者の方、議題によっては校医の先生や、地域の方が一緒に話し合いをして健康な生活が送れることを目指す会です。今年の学校保健委員会のテーマは『毎日、まわりを見て、安心安全』です。昨年度から、「けが」をテーマに取り組み、今年度、2年目を迎えました。昨年度のテーマ「けが防ごう 笑顔いっぱい 下小ライフ」から、少しステップアップし、けがを防ぐために周りに注意をして行動すること、安心で安全な下和泉小学校を目指して、けがの予防に全校で取り組んでいきます。

学校保健委員会の報告 一部抜粋

保健委員会により、テレビ放送で行いました。下和泉小けが調べの結果をけがした場所や、けがの種類ごとにグラフにし、昨年度との比較もしながら全校へ発表しました。下和泉小学校のけがは、外のけがよりも室内でのけがが多いことも伝え、安全に過ごすためにはどうしたらよいのか、各クラスで話し合いました。けがを防いで、安心安全に生活できるようにこの一年、けが予防に向けて、全校で取り組んでいきたいと思います。

クラスの話合い



保健室で使用している来室カードを見ながら、自分の過去のけがを振り返り、そして「毎日、まわりを見て安心安全に生活するために気を付けること」という内容でクラスごとに話し合い、めあてや

作戦などを決めました。一人ひとりが気を付け、不注意によるけがを減らして、クラス、そして学校全体のけがを防いでいけるといいと思います。下和泉小のみんなが安心して安全に生活できたらと願っています。



下小校内安全マップ

保健委員会が考えた、「下小校内安全マップ」は保健室前に掲示しています。けがをしたら学年色のシールを貼って、気を付ける場所やけがの多い場所を全校のみんなに伝えています。



保健委員会では、保護者の方向けに「第一回学校保健委員会報告」を作成しました。各クラスで決めためあてやけが調べの結果などなど、当日発表した内容の報告になります。次のページに乗せますので、ぜひ、お子さんのクラスのめあてや学校保健委員会の内容をご覧ください。