ほけんだより

札幌市立新光小学校 令和7年(2025年)7月25日



長かった I 学期が終わりました。子どもたちは、学校生活を通して、心も体も大きく成長したことと思います。保護者の皆様には、健康診断の準備や早退の際のお迎えなど、様々な場面でご協力いただきありがとうございました。

いよいよ夏休みが始まります。事故やけがに気を付けて、お元気でお過ごしください。2学期の始業式、さらにたくましく成長した子どもたちに会えるのを、楽しみにしています。

日焼けは「やけど」、予防が大切



外出するときは、帽子を かぶり、紫外線からガー ドしましょう。



海やグラウンドなど、日差しが 強い場所で活動するときは、日 焼け止めを塗りましょう。



タオルなどで冷やしても炎症が治まらない場合や、水疱ができたり熱をもったりした場合は、皮膚科を受診しましょう。

日焼けしたときは、冷やしたタオルなどを患部にあてて、すぐに冷やすことが大事です。

日焼け止めの表示の「SPF」「PA」の違いは?

「SPF」:短時間で皮膚の表面を赤くしたり水ぶくれを作ったりする UVB (紫外線 B 波)を防ぐ効果指数 $I \sim 50 +$ までの数値は、炎症を防止できる時間を表していて、数値が大きいほど防御効果が期待できます。(ISPF=約~20~分日光を防げる)

「PA」:皮膚の深部にまで影響を与え、シミやしわの原因となる UVA(紫外 A 波)を防ぐ効果を表す目安 4段階の「+」で表され、「+」の数が多いほど防御効果が高いことを表しています。

*効果が高い日焼け止めは、落としにくいなど肌に負担がかかるので、利用するシーンに合わせて選ぶことが大切です。

6年生の保護者の皆様

二種混合(ジフテリア、破傷風)予防接種について

先日、6年生のお子さんに「二種混合(ジフテリア、破傷風)予防接種のお知らせ」を配付いたしました。お知らせの用紙の中に、緑色の健康調査票が入っています。健康調査票が入っていない場合や、お知らせの用紙がお手元にない場合は、学校までご連絡ください。

予防接種法施行令により、II歳およびI2歳の児童が対象で、対象年齢の間は無料で受けることができます。

詳細は、「二種混合(ジフテリア、破傷風)予防接種のお知らせ」をご覧ください。



夏休みを元気に過ごしましょう



長い夏休みを楽しく過ごすためにも、毎日規則正しく生活しましょう。

朝

*早起きして、朝ごはんをしっかり食べましょう。 *涼しい午前中に、宿題や勉強をするとはかどります。





*外で元気に遊びましょう。

ただし、日差しが強い場合は、日陰で休みましょう。

*こまめに水分を取りましょう。

(ジュースなどの清涼飲料水の飲みすぎは、砂糖の取りすぎになり、 肥満や夏ばての原因になります。水やお茶を飲むようにしましょう。) 米出掛けるときは、帽子をかぶりましょう。

*日焼けのし過ぎを防ぐため、日焼け止めを利用しましょう。

*テレビやゲーム、スマートフォンなどは、利用する時間を 決めましょう。

- *毎日シャワーを浴びるなど、体を清潔にしましょう。
- *夜更かしをせず、規則正しい生活を心掛けましょう。





「夏ばて」チェック 🏻 🌦 💥













~夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックしてみましょう~

○か×でこたえてくださいね。

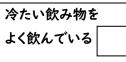




夜遅くまで



食事をとらない





クーラーをずっと つけている



室内にいて体を 動かさない



【0個の人】

夏ばての心配はありません。 今の生活を続けて暑い夏を 乗り切りましょう。

【1~3個の人】

このままの生活を続けていく と、夏ばてになってしまいま す。よい生活習慣を身に付け ましょう。

【4~6個の人】 夏ばてになる生活習慣です。

規則正しい生活を送って、今 の生活から抜け出しましょう。

