

# 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  
No.5



長かった1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。



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切です。

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  
1～50+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。(1 SPF=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、11歳および12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、宿題や勉強をすとはかどります。



**昼**

- \*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。)
- \*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。



**夜**

- \*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。

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>夜遅くまで<br/>起きている <input type="checkbox"/></p>  | <p>食事をとらない<br/>ことがある <input type="checkbox"/></p>  | <p>冷たい飲み物を<br/>よく飲んでいる <input type="checkbox"/></p>  | <p>クーラーをずっと<br/>つけている <input type="checkbox"/></p>  | <p>室内にいて体を<br/>動かさない <input type="checkbox"/></p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 【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。

