

# 7月ほけんだより

7月の保健目標：熱中症に気を付けよう

札幌市立  
本郷小学校  
保健室  
令和8年7月7日



年々、暑くなる時期が早まっています。学校全体で行う熱中症予防の保健指導を、昨年は7月に実施しましたが、今年は6月に行いました。廊下では、「水を飲まないで熱中症になるよ！」と友達に声をかける子どもたちの姿が見られ、子どもたちなりに熱中症予防を意識している様子が見られ、とてもうれしく感じました。



## 虫さされ

虫が多い場所に行くときは、虫よけスプレーや長そで・長ズボンでふせぎましょう。さされたら水で洗い、冷やしたり薬をぬったりしましょう。

## とびひ

ひふをかいて、できたキズにばい菌が入り、じゅくじゅくした湿疹ができます。かいた手で他の場所をさわると広がるので、じゅくじゅくしたところは、ガーゼなどでおおいましょう。かゆくてもかかないようにし、早めにお医者さんにみてもらいましょう。手をきれいにすることも大切です。

## 日やけ

日やけは軽いやけどです。強い日ざしを長くあびると、ひふが赤くなったり痛くなったりします。帽子や日やけ止めでふせぎましょう。日やけをしたら、冷やしてクリームなどではだをしっとりさせましょう。

## あせも

あせをかくとできる、赤いぶつぶつやかゆみのこと。タオルであせをふいたり、シャワーに入ったりしましょう。

## かゆみ

強い日ざしや冷房などで、はだが乾燥し、かゆみが出やすくなります。クリームなどではだをしっとりさせ、かゆくてもかかないようにしましょう。

