

ほけんだより7月

令和8年7月7日(火)
武蔵野市立第四小学校
校長 小泉 裕樹
養護教諭

梅雨が明けると、暑い日々がやってきます。保健室には、毎年熱中症と思われる人が毎日のように来室します。熱中症になりやすい人の特徴に「朝ごはん抜き」「睡眠不足」などがあります。生活習慣を整えることが、健康な心と体づくりの基本です。自分の生活習慣を振り返ってみましょう。



目から日焼けするって本当!?

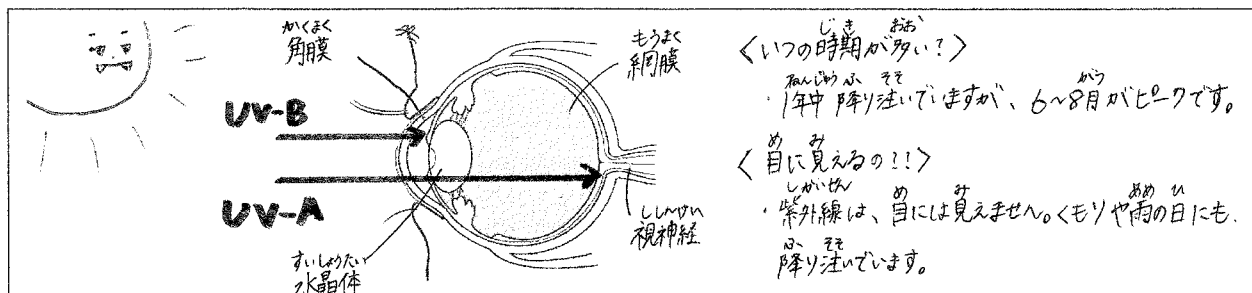
肌だけじゃ
ないの...!!

皆さんは、「紫外線」を気にしたことはありますか？紫外線から肌を守るために、日焼け止めや日傘を使っている人もいますが、実は、「目」からも紫外線が吸収されています。



紫外線ってそもそもなんだろう??

太陽の光に含まれています。地上には、「UV-A」「UV-B」という2種類の紫外線が届きます。



紫外線が体に及ぼす悪影響ってなに??

ドライアイ	視力低下	シミ・そばかす
目がかわき、不快感や見えにくさを感じる場合があります。 涙不足の状態!!	視力低下や失明の原因にもなる「白内障」のリスクを高めます。 	シミやそばかすの原因である、「メラニン」が作られます。



紫外線から目を守る 3つのグッズも知っておこう!!

ぼうし	サングラス	日傘
つばが広いぼうしがおススメ。 頭皮も守ることができます。 	地面に反射した光からも、目を守ることができます。 こども用もあります	目だけでなく、皮膚も守ることで、熱中症対策にもなりますね!

紫外線には、骨の成長を助ける「ビタミンD」をつくるはたらきがあります。「全く家から出ない」といった極端な対策ではなく、上の3つのような物を活用し、紫外線から目を守りましょう。

うりもよんでね!!



夏に多い「とびひ」に注意!



虫に刺されることが多かったり、汗をかいてあせもがでたりするなど、皮膚のトラブルが多い夏。ひどくなると「とびひ」になってしまうことがあります。



とびひはどんな時にどうやって起こるの??

虫刺されやあせもをかきむしる	とびひが起こる	
手に付いている菌が、かきむしった皮膚の傷から中に入ります。	水ぶくれタイプ (夏) 黄色ブドウ球菌が原因です。 「ジクジク」した液から、広がります。	かさぶたタイプ (1年中) 化膿レンサ球菌が原因です。 厚いかさぶたができます。



とびひを移さない・移らない方法を知っておこう!

火事の火があっという間に広がる「飛び火」と同じように広がるため「とびひ」と呼ばれています。とびひをかいた手で別の皮膚をかくことで、あっという間に全身に広がります。また、とびひの症状が出ている時にタオルなどを共有すると、人に移してしまうこともあります。

こまめな手洗い	かかない	泡立てた石けんで洗う
手に付いた細菌を洗い流しましょう。爪の中や周りは、特に念入りに!	皮膚にかゆみがある時は、冷たいタオルや保冷剤などで冷やすようにしましょう。	お風呂に入った時、ボディソープをよく泡立て、なでるように体を洗いましょう。



とびひになってしまったら どうすればいいの??

包帯やガーゼで覆う	皮膚科を受診する
すき間をつくらなく、新しい包帯やガーゼで完全に覆うようにします。	ぬり薬だけでなく、抗生剤の飲み薬が処方されることもあります。全身を治していきます。

とびひがひどくなると、発熱したりリンパ節が腫れたりしてしまうことがあります。「皮膚の病気はそのうち治る」などと軽く見ず、しっかりと予防しましょう。