

ほげんだより

7月8月

銚子市立双葉小学校
保健室 No.5
令和8年7月3日

梅雨の晴れ間は、気温が上がり、湿度もあるため、蒸暑く感じます。いよいよ夏が近づいてきましたね。暑さに備えて、体調管理をしっかりと行いましょう。

プールも始まっています。睡眠は9時間以上とり、朝ご飯はエネルギーのあるものを食べて登校しましょう。

(私のおすすめはおにぎり！)



このごろ、虫に刺されて、赤く腫れてしまう人が増えています。虫刺されは

◎水であらう

◎かゆみどめをぬる

◎かゆいときは、冷やす

この3つが大切です。

かいてしまうと、傷ができて、ばい菌が入り治りにくなります。さらに「とびひ」になり全身に広がってしまう場合があります。

気づかず虫に刺されていることが多いですが、かゆいと思ったら、まずは水であらいましょう！



＜刺す虫の特徴＞

	蚊	アブ	ブユ(ブヨ)
症状	軽いかゆみ	強い痛み	後から強い かゆみ
皮膚の 様子	小さな赤い 腫れ	広い範囲で腫 れや水ぶくれ	大きな腫れ 水ぶくれ

7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇！」と伝えてみよう(心の中でだけでもOK)
小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。



7・8月

～暑さに負けずに

元気に過ごそう～

プール学習を安全に

想像してみよう

準備たいそうをしないと…？

急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…？

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩きましょう。



プールに飛びこむと…？

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない！」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。



さらに！！

・つめはのびていませんか？

・体調は悪くないですか？

プールに入っている途中でも、

体調が悪くなったら無理をせ

ず休もう。

