

※おうちの方とお子さまと一緒に読んでいただけるよう編集しました。



7月 ほけんだより

2026年7月2日
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室

ジメジメとした蒸し暑さに、すぐそこまで夏が来ているのを感じます。
梅雨が明けると本格的な夏がきます。夏を元気に乗り切るためには、今からの熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給はもちろん、しっかり眠る、3食きちんと食べるなど、規則正しい生活で体力を蓄えましょう。日頃からの生活習慣を見直し、夏の強い日差しに負けない体づくりを今から始めていきましょう！

日焼けに注意しよう！

日焼けをして皮膚が赤くなるのは、紫外線によって皮膚がやけどをしているからです。紫外線には、骨を丈夫にするビタミンDを体の中で作るはたらきもありますが、浴びすぎると体にとってよくない影響もあります。

これからの時期は暑さが厳しくなり、紫外線もさらに強くなります。日頃から対策をして、元気に過ごしましょう！

紫外線による体への影響

- 体を守るはたらきが下がる
- 肌にシミやシワができる
- 目の表面が傷つき、充血や強い痛みを引き起こす

紫外線から体を守るには

- 10時～14時の外出を避ける
- 日傘や、つばの広い帽子を使う
- 素肌を見せない
- サングラスをかける
- 日焼け止めを塗る



参考文献

- 紫外線環境保健マニュアル 2020年3月 環境省 2026/06/18閲覧
- https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/env/uvhp/3-55uvindex_info.html 2026/06/18閲覧

せなか ^{なか}が ^ま曲がっていませんか？

ただ ^{しせい}正しい姿勢の ^{あいことば}合言葉は

ぐー・ぺた・ぴん！

授業中の姿勢を見ていると、机と目との距離が近かったり、椅子の上に靴をのせていたり、ひじをついていたたりする人をたくさん見ます。

正しくない姿勢を続けると、体を支える背骨や骨盤（腰にある大きな骨）がゆがみ、全身の健康に影響が出ます。正しい姿勢を身につけて、毎日元気に過ごしましょう！

なか ^{せなか} お腹と背中
は「ぐー」ひとつ分



せなか
背中は「ぴん」

あし
足はゆかに「ぺた」

- 「ぐー・ぺた・ぴん」の正しい姿勢をすると、
- 勉強に集中できる
 - つかれにくくなる
 - 骨や筋肉が強くなる

〈保護者の皆様へ〉

4月から6月にかけて実施した健康診断が全て終了しました。提出物等のご協力をいただきましてありがとうございました。

受診や治療が必要なお子様には「受診のお知らせ」も配布しております。受診が終わり次第、用紙を学校に提出していただきますようお願いいたします。