

# ほけんだより 7月

令和 8年 6月29日  
小平市立小平第一小学校  
保健室

ジメジメとした蒸し暑い日が続いています。湿度が高い日は、室内でも熱中症のリスクが高まります。1学期の疲れも出やすい時期ですので、「こまめな水分補給」と「十分な睡眠」「朝ごはん」を心がけ、元気に夏休みを迎えられるよう体調管理をしっかりしていきましょう。



屋内でも熱中症の危険があります

## 良い睡眠のカギは朝ごはん!?

**暑**い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



## 日焼けにまつわる〇×クイズ



☀️ 水の中では日焼けしない  
➡️ ×

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

☀️ そんなに暑くない日も日焼けする  
➡️ ○

紫外線に暑さは感じません。たとえ曇っていて少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を貫通して地表に届いています。

☀️ 日焼け止めは何時間でも日焼けを防いでくれる  
➡️ ×



日焼け止めは紫外線を避けられないときに防止する目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。

日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、あなどれません。正しい知識を持って対策しましょう!

## 「定期健康診断の記録」を配布します!

今年度の健康診断が全て終了しました。提出物など、いろいろとご協力ありがとうございました。

健康診断のすべての結果を記載したものを「定期健康診断の記録」という用紙で7月に配布します。各家庭で確認・保管をお願いします。

「受診のおすすめ」の用紙をもらった人は、夏休みなど時間のある時に、受診するようにしましょう。また、健康診断当日、欠席をして検診を受けていない人も、欠席者検診を受けるようにしましょう。

