

# ほけんだより☆7月

貝塚市立北小学校保健室  
平成29年7月3日 発行



7月に入り、気温も高くなりました。みなさんは、小暑を知っていますか？小暑は「これから本格的な夏が来るよ!」という合図の日です。今年は7月7日の七夕の日です。しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗りきる体力をつけておきましょう。



## うちものほなし

☆うち4きょうだいを紹介☆

最近「おなががいたい…」と保健室に来る人が増えています。

なまえ	バナナうち	ココロうち	ニョロニョロうち	バチョユルうち
とくちよう	おうど色バナナのがたやうな形。元気なしょうこだよ!!	くろい色でがたい。やさしい野菜や水分が足りないうち。しょうこ!!	つめたいものや、あぶらほいものを食べすぎた。しょうこだよ!!	いわゆるがり。おながの調子がわる。悪いしょうこだよ!!

## 夏に多いひふトラブル

首まわり、関節の内側など汗がたまる部分は注意。こまめに汗をふこう!!

★ひどいときは、病院へ行きましょう!

日焼けは、太陽の光によるやけどです。冷たいタオルなどでとにかくひやそう!!

★水ぶくれができたなら、つぶさず、すぐに病院へ!

## Let's バオオうち

STEP1 朝ごはんをたべる

STEP2 バランスのよい食事をすする

STEP3 冷やさない

STEP4 よく動きよくねる

虫蚊にさされたら...

- ① 水で洗う
- ② 冷やす
- ③ かゆみじめをぬる

★かきむしっては いけません!!

★腫れやかゆみがひどい時は、ひふ科に相談しましょう。

### スマホ

あなたは大丈夫?

好評ニジミニジミ

#### ★ブルーライト★

人は目の細胞を通して光を感じると、今は昼だ!と感じ、光がなくなると、夜がきた!と感じます。

では、しつもん。夜になると、どうなりますか?

A, ねむくなる ← おやすみホルモン

#### メラトニンのおかげ!!

おやすみホルモン(メラトニン)は、太陽の光や明るく強い光を感じているときには出ません。しかも、大人より子どもの方が光を感じる力が強いので、注意が必要です。 NO——!!

使いましょう。

虫よけをしようすに

☆ 昼か夜かを判断する

太陽の光と同じ種類の光それは、スマホの光!! = ブルーライトです。

ねる前にスマホを使っていると、おやすみホルモンが出ず、体も脳もずと昼だと思っちゃおうゾ!!