

保健だより

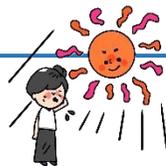
2024年5月16日 中茶安別小中学校保健室

これからの季節は！



だんだんとあたたかい日もふえて、休み時間に外遊びをする人がふえてきましたね。これからは、外遊びだけでなく、運動会練習もふえるので、「白やけど対策」「熱中症対策」「虫さされ対策」をするようにしましょうね～！

☆「紫外線」って知ってますか？ ☆



みなさんは、「紫外線」ってきいたことありますか？

紫外線とは、「太陽からでてくる目には見えない光」のことをいいます。

この光によって、人は「白やけど」などをします。

「紫外線」にあたりすぎるとおきること・・・

① 「白やけど」

白やけどは、「皮ふ」が「やけど」をしている状態です。痛くなったり、かゆくなったりしてしまいます…

② 「日光湿疹」

人によっては、紫外線で、「湿疹（ぶつぶつ）」ができて、かゆくなってしまう人もいます。

③ 皮ふの「シミ・シワ」

紫外線をたくさんあびると、皮ふがよわくなり、シミなどの原因に…

④ 「目」にもダメージが！

紫外線は、気づかないうちに、目をつかれさせやすくします。



☆ 紫外線って悪者・・・？ ☆

紫外線はわるいことだらけに感じますが、実は体にとって、大切なものでもあります。その理由は・・・



「体の中でビタミンDをつかって、骨を強くしてくれるから！」です！

なので、「紫外線にあたらぬ」ようにするのはなく、

「紫外線には、あたりすぎない」ようにしてくださいね～！



☆ 「紫外線」にあたりすぎない方法 ☆

- ① 「ぼうし」や「日傘」「サングラス」をつかう
- ② 「長そで」や「えりのついた服」で肌をださない
- ③ 「白やけどめ」をつかって、肌を守る



☆ あしたは歯科検診 ☆

あしたは「歯科検診」です！みなさんの歯に、「虫歯はないか」

「歯はきちんと生えているか」などを検査しますよ～！



日時：5月17日（金） 9：00ごろから

場所：中茶安別小中学校 多目的教室

お願い：朝のはみがきをわすれずに！ていねいに！

～ おうちの方へ ～

健診の結果、「虫歯がある」「歯肉の状態がわるい」など、学校医より指導があった場合のみ、個別にお知らせしますので、あらかじめご了承ください。

おうちでもチャレンジ！一口30回もぐもぐ！

よくかむことは、「むし歯予防」「あごを強くする」

「脳の活性化」の効果があります！ぜひチャレンジしてみてくださいね！

