



令和6年度
豊川市立三蔵子小学校
7月号
令和6年7月16日発行

ほけんもくひょう なつ げんき
今月の保健目標 夏を元気にすごそう



1学期が終わり、もうすぐ夏休みをむかえようとしています。
夏休みを健康に過ごすには、毎日の生活時間の計画をたてましょう。1週間の終わりにはお家の方
といっしょに生活をふりかえって、よかったところや見直しが必要なところを話しあってみましょう。
健康診断で病気や異常の疑いがあった子は、治療が必要かどうかを早めに病院でみてもらいましょ
う。早期発見、早期治療で健康を守っていきましょう。

しょうがい
おしゃれ障害



こ しょうがい えいさう
子どものおしゃれ、考えてみよう！からだに影響はないの？

ピアス

皮膚に直接穴をあけるため、
金属が体液に直接ふれる状態に
なり、金属アレルギーをおこしやす
くなります。

化粧

化粧品に含まれる化学物質によっ
て皮膚がかさかさになったり、か
ぶれたりすることがあります。
低年齢で化粧品を使い始めた人の
方が、将来、皮膚がかさつきやす
いといわれています。



毛染め

毛を染めるための薬品には多くの
化学物質が使われています。ア
レルギー反応が出たり髪がいたん
でパサついたり切れたりしやす
くなります。

マニキュア・除光液

マニキュアをすることで、つ
めの呼吸ができなくなります。マ
ニキュアや除光液をくりかえし使
うことで、つめの光沢がなくなり、
うすくて弱くなります。

おとな こ
大人と子どもは何がちがうの？

子どもの細胞（体をつくっている小さなつぶ）は柔らかく、新陳代謝が活発で
いろいろなものを吸収しやすく、影響を受けやすいです。お酒やタバコなどは、
大人には使用が認められていますが、子どもには悪影響が大きいので20歳にな
るまでは使用できないことが法律で決められています。

子どもの細胞は化学物質や薬品の影響を受けやすいです。また、おしゃれをす
るための時間と費用もかかります。今の自分にはどんなおしゃれが合っているのか
を考えてみましょう。



なつ やす

せいかつ

じ こく

まも

夏休みの生活リズム(時刻)を守りましょう

夏休みに入ったとたんに寝る時間が遅くなり、日中はアイスクリームを食べて家でごろごろ…生活リズムをくずして夏休み中に太ってしまった、夏バテになってしまった、とならないようにしたいですね。

【理想的な過ごし方】

午前 6時 ▶ 起床（おきる）

▶ 軽い運動

7時 ▶ 朝食

▶ 学習

▶ 外遊びお手伝いなど

▶

▶

▶ 昼食

▶ 読書

▶ 昼寝など（昼寝は3時まで）

▶

▶

▶

午後 6時 ▶ 夕食

▶

▶

9時 ▶ 就寝（寝る）



【わたしの過ごし方】

午前 6時 ▶

▶

7時 ▶

▶

▶

▶

▶

12時 ▶

▶

▶

▶

3時 ▶

▶

▶

午後 6時 ▶

▶

▶

9時 ▶

▶

毎日同じ時刻
ですごせるよ
うに計画を
記入しましょう



お家の方へ

・歯みがきカードの取組へのご協力ありがとうございました。多くの方が子どもたちに仕上げみがきをしてくださったり、温かな励ましのコメントを書いてくださったりして、子どもたちの励みになっているようでした。今後ご家庭での取組を継続していただけたらと思います。

・健康診断の結果を個別懇談会でお渡ししましたので、結果についてご確認ください。

～保健室から女の子の保護者の方へ～

高学年では胸のふくらみが目立ちはじめた子がいます。二次性徴の一つである乳房の発達は初経（初めての月経）よりも先にみられるのですが、ついブラジャーより月経の準備に心をとらわれてしまいがちです。ティーンのブラジャーは運動しやすいように胸を保護したり、他人の視線から胸を守るなどの女の子の心を気づかう役目もあります。

学校では、成長にともなう体の変化やしぐまについて学習しますが、下着についてはその子にあった指導をお家の方に期待します。乳房の発達もうれしい成長の一つですので、ファーストブラも大切にしてください。

（参考文献『ピンチはチャンスの保健指導』）