

ほけんだより

平成29年 5月19日

5月号 No. 4

文京区立金富小学校
養護教諭 今堀 佳子

あつい日が続いたと思うと、
はださむい日がきたり…。季節の
かわり目、体の調子をくずしてい
る人はませんか？こんなときこそ、
“早ね・早おき・
朝ごはん・朝うんち”

毎日をのりきりましょう。

また調子の悪い時には、おうちの人にきちんと話をしてから登校しましょう。



すいみんをたっぷりとりよう！

夜なん時にねていますか？朝はなん時におきて
いますか？日本の子どもたちは世界の中でもすい
みん時間（ねむっている時間）がひじょうに少な
いと言われています。すいみんは、昼間学習した
ことを、脳に定着させたり、心をおだやかにさせ
たり、けがや病気を治そうとする力がわいたり、成長を助けたり…とさまざま
はたらきをします。さらにひまん防止にもなるそうです。しっかりねる時間を確保
できるように、生活習慣を見直したり、工夫したりしましょう。



健康診断「結果のお知らせ」を渡しています。

学校では、詳しい検査はできませんので、早めに病院へ行きましょう。特に眼科
と耳鼻科のお知らせを受け取った人は、プールに入れるかどうかの確認にもなりま
すので、早く受診しましょう。

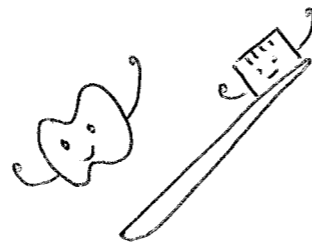
はみがきタイム（旬間）が始まります。

はみがきタイム（旬間）が始まります。

歯ブラシ・コップ（割れない）・布製保管袋等を準備しておきましょう。

☆5月22日（月）～6月日（金）

☆持ってくるもの…歯ブラシ・コップ（割れない物）・布製の袋



保護者の皆様

晴れた日の休み時間は、校庭からたくさんの元気な笑い声が聞こえてきます。そし
て戻ってくる子どもたちのシャツは汗でびしょり！本当に元気いっぱいです。そろ
そろ汗拭きタオルが必要になってきます。各ご家庭でご準備ください。場合によっ
ては替えのシャツも必要かもしれません。適宜ご用意いただければと思います。

《はみがき旬間》

来週から2週間はみがき旬間が始まります。歯ブラシ・割れないコップ等ご準備く
ださい。よろしくお願ひいたします。

《日焼け止めクリーム》※校内で（水泳等）使うことはご遠慮ください。

日差しも強くなり、日焼けを気にされる方も増えてきていると思います。この日焼け止
めクリーム『大人用と子ども用の違いがよくわからないわ。同じじゃないの？』と思われ
ている方もいるかと思いますが。この違いについて説明したいと思います。

＝紫外線散乱剤と紫外線吸収剤＝

日焼け止めクリームの中には『紫外線散乱剤』と『紫外線吸収剤』の二種類
入っています。

○紫外線散乱剤

紫外線を反射、散乱させて、肌への浸透を防ぐもの。簡単に言うと、鏡の
ように反射させてしまうという働きがある。

○紫外線吸収剤

紫外線を逆に吸収させ、熱に変えてしまい、肌への浸透を防ぐ、働きをす
るもの。簡単に言うと、黒い服が光を通さずに熱に変えて日焼けを防ぐ働
きをすること。

◆メリット・デメリット◆…どちらにもあります。

散乱剤は肌に優しく、子どもにも使える。しかし、白っぽくなりやすく塗
ると重たく感じる。またUV効果が短時間で飛んでしまうため、こまめに塗
り直しが必要。

吸収剤はわりとサラサラしていて塗りやすく、SPF50など高い数値を出
すことができる。但し肌への負担は非常に高く、子どもや肌の弱い方には不
向き。

☆子ども用の日焼け止めには吸収剤が入っていないため、SPFも高く“3
0”程度で、何度も塗り直しが必要である。しかし、肌への負担が軽く、肌
荒れを起こしにくい。

子どもへの日焼け止めクリームは子ども用を使用しましょう。