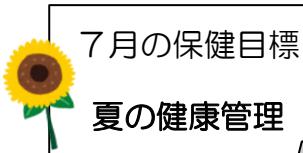


# ほけんだより7月

令和7年7月1日  
第七中学校 保健室



もうすぐ夏休みですね。今年の夏は何をして過ごしますか？

充実した夏休みを過ごすために、暑さに負けない健康な体づくりを意識しましょう。



## 2年生対象：脊柱側弯症検診

脊柱側弯症(せきちゅうそくわんしょう)とは、背骨が曲がったり、ねじれたりする病気のことです。放っておくと、腰を痛めたり、体のほかの部分にも影響が出てきたりするので、継続的な治療が大切です。

2年生が対象となる脊柱側弯症検診では、みなさんの背骨の写真を撮り、曲がっていないか確認します。7月7日(月)に実施予定ですので、当日検査を受けるようにしましょう。

(定期的に受診している人は検査対象外です。検査中は待機していてください。)

## 保護者のみなさまへ

4月から始まった健康診断の結果、診断や相談が必要な人に、健康診断結果のお知らせをお渡ししました。夏休みの間に、医療機関にて治療や相談をしていただきますようお願い致します。また、検診の結果、異常がない人にはお知らせを配付しておりません。これからもお子様が健康でいられますよう、ご理解、ご協力をお願いします。



以下の内容は、6月中に看護実習で保健室に来ていた先生方が、みなさんに伝えたいことを考えて作ってくださったものです。ぜひお読みください。

## 紫外線対策をしよう！

### 【紫外線って何？】

太陽の光の中には、目には見えない紫外線があります。紫外線をたくさん浴びることで、日焼けや皮膚がんの可能性があります。正しい知識をつけ、対策を行うことが重要です。



【紫外線クイズ】○か×で答えてください。正解は、ほけんだより下部にあります。

①



曇っている日や雨の日は日焼けしない

②



日焼け止めを塗れば長時間日光を浴びても問題ない

③



室内でも日焼けする

## 【日焼けする前に対策をしましょう！】

日焼けしてから保湿などの手入れをすると、痛みを抑える効果等はあります。しかし、皮膚の老化など長期的な予防効果は少ないです。そのため、早くからの対策を行いましょう！



①紫外線の強い時間帯は避ける

正午前後に紫外線が最も強くなります。  
12:00～14:00頃をできる限り避けて外の時間を楽しみましょう！

②日陰を利用する

外出する時や、外での運動で休憩をする時は日陰に行きましょう。直接日光の当たらない日陰でも紫外線を浴びていることは忘れないようにしてください。

③帽子、日傘を使う

太陽から直接の日差しを防ぐことができます。幅の広いつばのある帽子、内側が黒色の日傘は紫外線対策になります！



④日焼け止めを上手に使う

衣服に触れたり、汗をかいりすると日焼け止めが落ちてしまいます。  
2～3時間置きに塗り直しましょう！