

元気アップ！通信

両津小学校 保健室

一気に夏本番の暑さになり、体が暑さに慣れていないため、のぼせによる鼻血や頭痛、気持ち悪いなど不調を訴える子どもが出ています。熱中症予防には、水分摂取だけでなく、生活習慣を整えることが大切です。例えば、朝ごはんはバランス良く、しっかり食べてくる。夜更かしせず、下学年は9時頃までに寝る。上学年も10時までには布団に入れるように、家での過ごし方を工夫していきましょう。できれば、朝ごはんのあとに排便をしてくる時間が確保できると完璧です。

「わたしの健康」カードを持ち帰りました。

身体計測や健康診断の結果をご覧ください。裏表紙、身長体重グラフの4月欄にハンコを押して、学級担任に出してください。また、身長体重グラフに記入して、急激な体重減少や身長の伸び方に注目してください。

7月19日までに、学校へ返却してください。

治療や精密検査が必要なお子さんは、夏休みを利用して医療機関への受診をお願いいたします。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう。



時々、胃腸炎症状での欠席やおたふくかぜもまだ続いています。

暑いとき「こそ」…はだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しく過ごしたい！そこでひとつ質問です。あなたはふだん、はだ着（下着）をつけていますか？「うす着のほうが涼しいからつけていない」という人は、実はそんなをしています。

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取るので、つけないときにくらべて服の中の湿度が下がり、涼しく感じられます。また、汗のベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、体をせいけつにたもつこともできるのです。

汗には体の熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるわけですね。暑いとき「こそ」はだ着、オススメです！



