

ほけんだより 7月

令和5年6月30日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.4

むし暑い日が続きます。これから夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに、夏も元気に乗りきりましょう。

○汗ふきタオルを使って、汗をふきましょう。

体育がない日でも、登校後や外遊びの後など、これから毎日使いますね。

○エアコンのきいた教室を寒く感じる人は、カーディガンなどを持ってきましょう。



基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

おうちの方へ

- 4月からの健康診断に御協力をいただきありがとうございます。結果については、健康手帳に添付しますので、御確認ください。
- 6月の歯みがきカレンダーへのコメントもありがとうございました。おうちの方の声かけや励ましで、がんばって歯をみがく様子が伝わってきました。

暑い夏を快適に！

下着あり と 下着なし どっちが涼しい？

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着です。下着なしだといつまでも汗がべたついて、むしろ暑く感じます。

下着は「吸水性」と「速乾性」

が高いものがおすすめです。

より快適で涼しく感じます。

下着を着ることは、あせもなどを防ぎ、せいけつを保ちます。

