

保健だより 7月

令和5年7月3日

おうちの方と読みましょう。

暑い日が続いていますね！今年は待ちに待った水泳学習もスタートし、プールからは楽しそうな声が聞こえてきます。前の日によく眠る、つめを切る、朝ごはんを食べるなど、準備をしっかりとって、楽しく安全にプールに入ってくださいね。

7月の保健目標

夏に多い病気の予防をしよう



もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



暑いときこそはだ着のフシギ

ジメジメとした空気と強い日ざし。暑さも本格的になってきたので、少しでも涼しくすごしたいですね。みなさんははだ着（下着）をつけていますか？「一枚でも少ない方が涼しいから着ていない」という人は、実は「そん」をしています。

はだ着をつけていると、かいた汗をすいとり、からだと服の間の湿度を下げることで涼しく感じられます。また、汗によるべたつきがおさえられ、あせもなどの皮膚のトラブルにもなりにくく、気持ちよくせいけつにすごすことができるのです。

汗にはからだの熱をさましてくれる役割がありますが、はだ着をつけることでその効果がアップします！暑いときこそはだ着、おすすめです。



保健室の1学期

6/30時点の保健室利用状況をお知らせします！

体調不良：207名

症状ランキング

- 1位 頭痛 (65名)
 - 2位 気分不良 (54名)
 - 3位 腹痛 (41名)
- 利用者が1番多かったのは4年生でした (69名)

けが：269名

症状ランキング

- 1位 すり傷 (98名)
 - 2位 だぼく (49名)
 - 3位 鼻血 (16名)
- 利用者が1番多かったのは2年生でした (65名)

☆どうして具合が悪くなってしまったのかな？どうしてけがをしてしまったのかな？よ～く考えてみましょう。2学期はさらに元気にすごせるといいね！

