

ほけんだより7月

白山市立北陽小学校保健室 平成29年7月

まだ梅雨が続いていますね。むしろ暑いな一と思っていたら、雨がふって寒くなることもあります。暑い日には、教室のクーラーが入るのですが、それで冷えて体調がわるくなって保健室に来た人もいます。気温に合わせて、衣服を調節しましょう。

7月の保健目標

なつ けんこう

夏を健康にすごそう

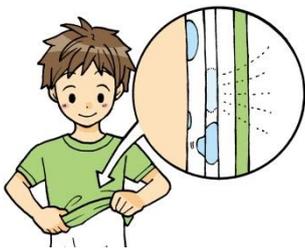


あつ

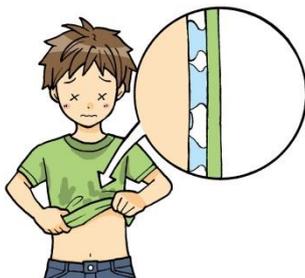
暑いときこそ・・・はだ着がすずしい！



むしろ暑い日が続いていますね。少しでもすずしくすごしたい！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？「うす着のほうがすず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、かいたあせをすいとるので、つけないときに比べて服の中の湿気が少なくなり、すずしく感じられます。また、あせのべたつきがおさえられて、あせもなどのひふのトラブルにもなりにくく、体を清潔にたもつことができます。



せいふくのポロシャツは、あせをあまりすいとってくれず、湿気がこもってよけいに暑く感じます。また、お腹が痛いと言って保健室に来る人中に、はだ着をつけないでいる人がいました。はだ着は、冷えからも体を守ってくれます。

じょうず あつ 上手に暑さをのりきるためにも、はだ着をつけましょう！

上手な水分のとりかた

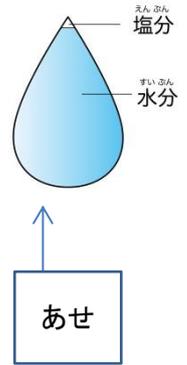
ねっちゆうしょう よぼう すいぶん
 熱中症を予防するためにも、水分は
 じょうず
 上手にとりましょう



コップ1ぱいぐらい
 の量を、こまめに
 少しずつ。

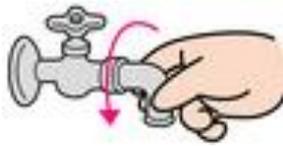


ジュースや炭酸飲料は
 ひかえ、水やお茶を。



うんどう あせ
 運動などで汗をたくさんかいたときは、塩分が入っている
 スポーツドリンクなどを。

おまけ →



学校で水道をつかったら、じゃ口は
 下向きにしておいてね



けんこうしんだん

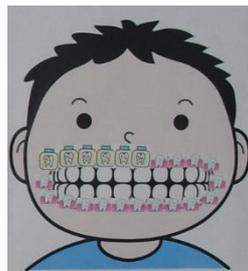
健康診断がおわりました…治療が必要な人は、早めに病院へ行きましょう。



ほけんしつまえ ばん がくねん は ちりょう ひつよう にんずう は
 保健室前のけいじ板。学年ごとに、歯の治療が必要な人数、歯
 ぐきや歯ならびの治療が必要な人数をあらわしています。花が
 はられているのはぜんいん ちりょう お
 全員の治療が終わったしるし。6年生は、歯ぐ
 きや歯ならびの治療が必要な人はいませんでした！！スバラシ



<歯の治療>



<歯ぐきや歯ならび>

はや
 早くなおして、
 治療済みマーク
 をもらってね