

ほけんだより

下生井小



クーラーをつけることが多くなる季節になりました。クーラーをつけると、換気（かんき）をすることが少（すく）なくなります。熱中症対策（ねつちゅうしょうたいさく）も大切（たいせつ）ですが、換気（かんき）の時間（じかん）をつくることも大切（たいせつ）です。気温（きおん）が低い朝（あ）や夜（よ）、昼間（ひるま）にクーラーを少し（すこ）とめて10分（ふん）換気（かんき）の時間（じかん）・・・など、換気（かんき）できる時間（じかん）をつくりましょう！



7月の保健目標★ あつ ま 暑さに負けないようにしよう

ハンカチ

あせ 汗をかいたら必（かなら）ずふこう。あせ そのままにしておくと、体（からだ）が冷（ひや）えます。

シャワー・お風呂

ほこりや砂（すな）が汗（あせ）と一緒（いっしょ）につきやすいので、スッキリ洗（あら）い流（なが）しましょう。

ぼうし

ひさしやつばが おおきいと、顔（かほ）のほろがかげにな（な）って、目（め）にもやさしいよ。

睡眠

きおん の差（さ）が大きいときは、体（からだ）の疲れ（つか）をとるために睡眠（すいみん）時間（じかん）をたっぷりとりましょう。

水分

あせ 汗（あせ）をいっぱいかいているから、ときどき水（みづ）分（ぶん）で体（からだ）をうるおそう。

栄養

1日（いちにち）3回（さんかい）、食（しょく）事をしっかり（しんか）り取（と）らないと、ガソリン（がそりん）の入（い）っていない車（くるま）と同じ（おな）じで動（うご）けません。

保健集会



今年度のテーマは「けがの手当て」についてです。

けがをしたとき、自分で手当てができるかどうか、保健室に行く前に自分でできる手当ては何かを考える時間になりました。たてわり班ごとに様々なけがの種類と、手当ての道具（画用紙で作ったもの）が入った封筒をわたし、たくさんの道具の中で使っているのは2つまでという条件の中でどう手当てをすればいいか、話し合いました。

みんなで確認し合える良い機会となりました。



外へ出るときの服装

日差しが強いときは、長そで・長ズボンを着て、つばの広いぼうしをかぶると、紫外線から肌を守ることができます。また、白やうすい色の服は、紫外線を反射させる働きがあるので、こうした色のものを選ぶとよいでしょう。

つばの広いぼうしをかぶる
白やうすい色の服を着る
うす地の長そでを着る
ながズボンをはく
紫外線を反射させたり、散らしたりする効果があります。

蚊（か）やブヨにさされる子がとても多いです。ブヨは夏場の気温の低い朝・夕方に活発になります。蚊よりもかゆいので左のような薄地の長そで長ズボンの服装にしたり、薬をぬったり冷やしたりして対策しましょう。



1日を元気に過ごすために 朝食をとろう！



「時間がないから」といって、朝食をとらずに登校していませんか？

朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりと供給しないと、脳が動かず、集中力や記憶力が低下してしまいます。他にも太りやすくなる、体温が上がらないなど、健康に影響を及ぼします。

7月 スクールカウンセラー来校日

18日（火）13:00～16:30
※年度初めに示した日程と変更になりました。

☆ご希望の場合は、担任又は養護教諭までご連絡ください。