

ほけんだより 7月

- ☑ ずっとクーラーのきいた部屋へやがさむときはにいる
- ☑ 冷たいものばかり食べている
- ☑ お風呂はシャワーですませる
- ☑ 寝るときに布団をかぶらず、
なか

◎ クーラーのきいた部屋へやがさむときはが寒い時は
1枚服まいふくを着る

➡ ◎ お風呂に入ったら湯ぶねにつかる

なつ 夏でも 肌はだ着ぎが 大切たいせつな ワケわけ 〇〇 な ※ 交かく渉けん

1. 肌をせいつに保つ

からだからは、汗あせだけでなく汚よごれも出でます。肌はだ着ぎは汗あせや汚よごれを吸きゅうしゅう収しゅうするので、肌はだをせいつに保たもつことができます。



2. 体温を一定に保つ

汗あせは、肌はだ着ぎに吸きゅうしゅう収しゅうされることで蒸じょう発はつしやすくなります。蒸じょう発はつするときに体温たいおんが下さがるので、体温たいおんを一定いっせいに保たもつ効果こうかがあります。



泉南市立新家小学校 ほけんしつ

がっこうが再開さいかいして、1カ月かげつがたちました。

あたらしい環境かんきょうに、あたらしい勉強べんきょう……。たくさんのあたらしいこと
な慣なれようとがんばりすぎると、つかれて体調たいちょうを崩くずすこともありま
“無理むりせず、ゆっくり😊”と気楽きらくにがんばりましょう。



あつ 暑い夏なつでも、体からだは「冷ひえ」ています



さいきん ほけんしつ 最近さいきんの保健室ほけんしつには、『お腹なかが痛いたい……』という人ひとがたくさん。

きゅうあつ 急に暑あつくなって、クーラーをつけたり、冷つめたいものを食たべたり飲のんだりしながら、過すぎしている人ひとも多いはず。熱中症ねっちゅうしょうにも気きをつけないといけないので、からだを冷ひや
すことも大事だいじですが、冷ひやしすぎには注意ちゅういです！

からだが冷ひえると、めまい・
ざつう 頭痛
つか 疲れやすくなるなど体調たいちょうを崩くず



こんな人ひとは注意ちゅうい！

7・8月の保健行

にっ てい 日程	ぎょう じ 行事	たい しょう 対象
7月 2日 (木)	内科検診	全学年
	尿検査1次①	

7月3日(金)	尿検査1次②	
7月10日(金)	尿検査1次もれ	提出していない人
7月22日(水)	尿検査2次①	対象者
	歯科検診	1～4年生
7月29日(水)	歯科検診	5～6年生
8月4日(火)	尿検査2次もれ	対象者