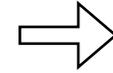


ほけんだより 7月

- ☑ ずっとクーラーのきいた部屋へやにいる
- ☑ 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 ね 〇〇 な ※ かくけん 交健

1. 肌をせいけつに保つ

からだからは、汗あせだけでなく汚れよごも出ます。肌はだ着ぎは汗あせや汚れよごを
吸きゅうしゅう収しゅうするので、肌はだをせいけつに保つことができます。



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発じょうはつしやすくなります。
蒸発じょうはつするとき体温たいおんが下さがるので、体温たいおんを一定いっていに保つ効果こうかが
あります。



泉南市立新家小学校 ほけんしつ

がっこう さいかい 学校が再開して、1カ月がたちました。

あたらしい かんきょう 環境に、あたらしい べんきょう 勉強...。たくさんのあたらしいこと
な 慣れようとがんばりすぎると、つか たいちょう 疲れて体調を崩すこともありま
“無理せず、ゆっくり😊”と気楽きらくにがんばりましょう。



あつ なつ 暑い夏でも、からだは「冷えて」います



さいきん ほけんしつ 最近の保健室には、『お腹なかが痛い...』という人ひとがたくさん。

きゅう あつ 急に暑くなって、クーラーをつけたり、冷たいものを食べたり飲んだりしながら、過
ご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、からだを冷や
すことも大事だいじですが、冷やしすぎには注意ちゅういです！

からだからだが冷えると、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