

# ほけんだより

宮前小学校  
2018.07.02

7月の保健目標: 夏を健康にすごそう!!

夏本番が近づいてきましたね。暑かたり、  
雨で肌寒い日があたりと、体調管理がむずかしく  
体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活を  
して、元気にすごしましょう。また、こまめに水分補給をし  
熱中症にはならないよう気をつけましょう。



△熱中症に気をつけよう

## 熱中症とは?

暑い時期におこる日射病や熱射病  
熱疲労、熱けいれんをまとめてそうよびます。

## 熱中症のサイン

だるい、ふらふらする、あたまがいたい  
吐き気がする、気分がわるい、ぼーとするなど  
熱中症を予防しよう!

☆こまめな水分補給

☆外ではぼうしをかぶる

☆すずしい場所で休けいする

☆室内にいるときは風通しをよくする

☆あせをよくすい熱を外に出しやすい服装にする



## 暑いときこそ

肌着を着ましょう!!

肌着のやくわり

肌を清潔に保つ

肌着は体からできるあせやよごれをすい  
とるので肌を清潔に保つことができます。

体温を一定に保つ

肌着はあせをすいとて蒸発させやすくして  
体温を一定に保つ効果があります。

あせをかいたときはそのままにしておいてね? 汗をかいたとき、汗を拭き取るのではなく、あせを乾かすことが大切です。

1. あせはこまめに

2. あせをかいたら

3. をた、ぷりとする

△このあせは  
ほけんだより

## 保護者の皆様へ・ご理解とご配慮のお願い

最近、香りの強さをうたう洗濯用洗剤や柔軟剤が売られています。

香りに対する好みや体質は人それぞれ違うので、その香りを好む人もいれば、若干な人や体調を崩す人もいます。また、香料でアレルギー症状やぜんそく発作を誘発することもあると聞かれています。

学校はおおせいの子どもたちが過ごす場ですので、香りに悩まされることなく元気に過ごしてほしいと願っています。子どもたちの健康のために、洗剤や柔軟剤等につきましては、香りの強いものを使用しない等ご配慮いただけますようお願いいたします。

