

PTA 会員数で配付 うちのひとと一緒によんでください。裏面：学校保健委員会



鹿嶋市立高松小学校 保健室

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです！どんなふうにごそうかな…と考えているだけでも、わくわくしてきますね。
夏休みを楽しくすごすには、元気なことが一番大事です。
けがや病気に気を付けて、楽しい思い出をいっぱい作ってくださいね。

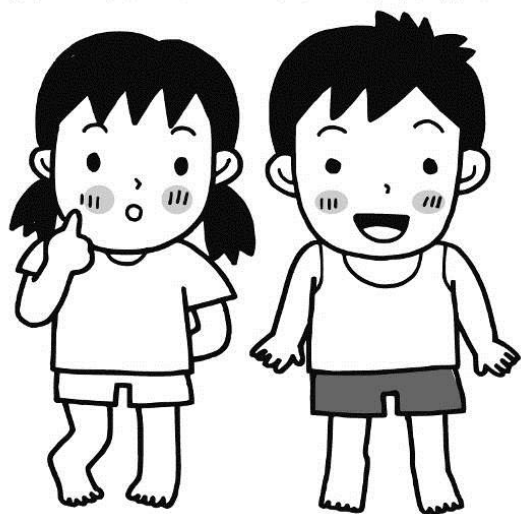


暑いとき「こそ」…はだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しくすごしたい！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？「うす着のほうが涼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、かいた汗を吸い取るので、つけないときにくらべて服の中の湿度が下がり、涼しく感じられます。また、汗のベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、体をせいけつにたもつこともできるのです。

汗には体の熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるわけですね。暑いとき「こそ」はだ着、オススメです！



★治療・受診をすませよう

健康診断で見つかったむし歯や異常は、時間がとれる休みのうちになおしましょう！

とくにむし歯は治療が終わるまで時間がかかる場合が多いので、計画的に治療しましょう。

治療が終わったら、学校に書類を出してください。



★早く寝て生活リズムをみださない

夏休み中、朝早く起きる必要がなくても、生活リズムは崩さず、早寝早起きを心がけましょう。

万一、リズムが崩れてしまったら、毎日5分ずつでも早く寝るよう心がけましょう。

「夏休み健康カレンダー」を配付しますので、生活リズムをチェックしてください。



ダイヤモンド賞 表彰をしました

保健委員会が、5月の歯科検診でむし歯のなかった人に「ダイヤモンド賞」という賞状を作って表彰しました。今回もらえなかった人も、むし歯の治療が終わった人には2学期に別の賞状を作る予定です。表彰してもらえるように、はやくむし歯を治すようにしましょう！



『まさか』に要注意…熱中症のおとしあな

△部屋の中でも起こります！



△夜でも起こります！



△日かげでも起こります！

熱中症は「気温が高い」「日ざしが強い」などのときに起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風とおしがよくない」などのときには、上のような場所や時間でもゆだんはできません。

また、すいみん不足だったり、つかれていたり、他の原因で体の具合がよくないときも要注意。『まさか』にならないように、いつでも・どんなときでも、しっかり予防につとめましょう。