

ほけんだより がつごう 7月号



R6.7 とくしまぶんりしょうがつごうほけんしつ 徳島文理小学校保健室

梅雨で湿度が高く蒸し暑い日や、肌寒さを感じるくらい涼しい日もあるこの時期は、特に体調を崩しやすいです。適度に体を動かし、栄養バランスのよい食事、きちんと睡眠をとることで、真夏に向けて体力をつけていきましょう。徐々に暑さに体を慣らし、「暑さに負けない体づくり」をしておくことが大切です!!

★夏バテしないために★ ※夏バテの原因は、以下の理由が考えられます。

- ・エアコンの効いた部屋と外の気温の温度差によって、自律神経の働きが低下する
- ・汗をかくことで、体内の水分やミネラルが失われ、不足する
- ・熱帯夜が続くと、寝つきが悪くなり、体力が十分に回復しない など



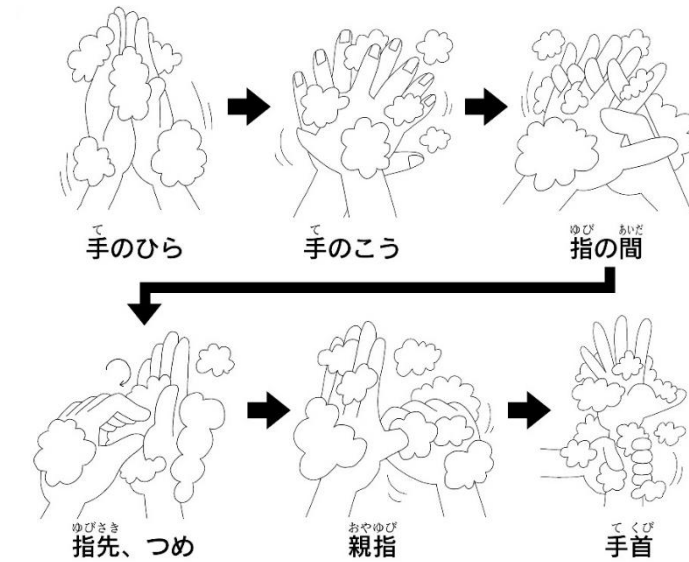
<p>しっかり水分補給</p>	<p>しっかり睡眠</p>	<p>生活リズムを崩さない</p>
<p>お風呂で温まる</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p>	<p>体を冷やしすぎない</p>



1年生の手洗い指導を行いました!



1年生と、手の洗い方について学習しました。専用のクリームをつけ、まずは普段通りの手洗いをした後、「手洗いチェッカー」というライトで自分の手を照らして見たときには、汚れ(クリーム)があまり落ちていないことに驚いていました。その後、「あわあわゴッシーのうた」で正しい手の洗い方を学び、もう一度手を洗うときには、爪の間や指の間など、特に洗にくい部分もしっかり意識して丁寧に洗うことができていました。みなさんも、正しい手の洗い方を再確認し、清潔な手で元気に過ごしましょう!



★特に手を洗う場面

- ・トイレのあと
- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・そうじのあと
- ・虫や動物を触ったとき



洗い終わったら、清潔なタオルやハンカチで拭きましょう。



引き続き、熱中症に気をつけましょう



登校する際は、涼しいと思われる日でも必ず水筒を持参しましょう。

「喉が渴いた」と感じたときには、既に体内の水分が不足している状態です。

喉が渴いていなくても、こまめに水分をとるよう心がけましょう。

