

ほけんだより 7がっ

NO.4

H30.7.17

文京区立大塚小学校 保健室

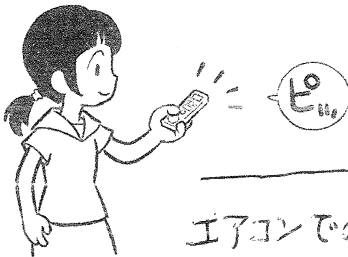
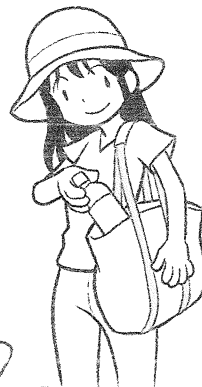
なつやすみを健康にすごそう!

長い休みの間を、そして、2学期を元気にすごすために、なつやすみに気をつけられることは?

ふたんと同じリズムで生活しよう
(あそびほりやふかしてしない)



ひかけるときには、ほうしをかぶり、水分補給を忘れずにしよう



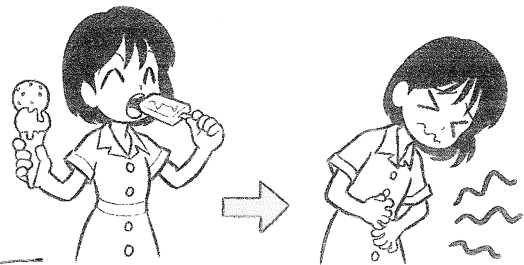
エアコンでのひやしすぎに注意しよう



こまめに水分をとろう



夏でも出かけた後や食事の前には、てあらい、うがいをしっかりしよう



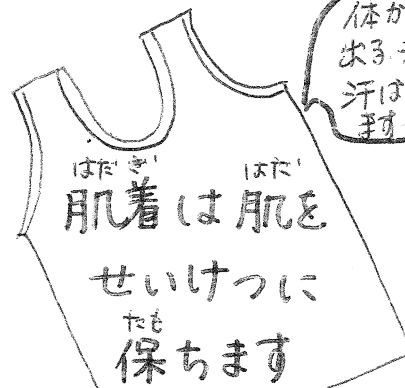
つめたいものを、とりすぎないようしよう



宿題などの学習は、計画的にしよう

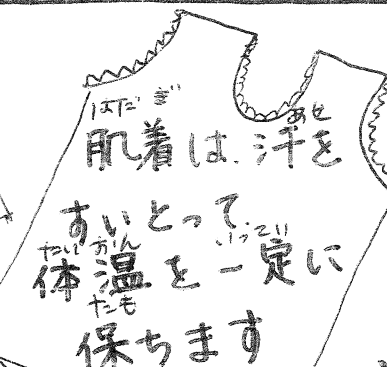
あつい時こそ肌着を着よう!!

毎日あつい日がつづいていきます。あつからと言って、素肌^{すはだ}に直接、Tシャツやホロシャツをきたり、ワンピースをきたりしている人がたくさんいます。あつい夏こそ、肌着^{はだぎ}をきることを、おすすめします。なぜ?!



せいつつな肌着をきることが、大切ですよ

体からは汗だけでなく、よごれもでてきます。肌着は体から出る汗やよごれをすいとり、肌をせいつつに保つことができます。汗はそのままとしておくと、細菌^{びいきん}により、においが発生しやすくなります。肌着がすいとりすることで、においをへらします。



肌着は汗をすいとり、じょうはつやくして、体温を一定に保つ効果が、あります。汗はかけるときに、体温をさげて調節し、そのため汗をかいたときに、肌着をきていないと、汗が出たままの状態^{じょうたい}で、体温が下がりにくく、暑いままになってしまいます。

百日咳にご注意

百日咳は百日咳菌による感染症です。患者の咳やくしゃみなどのしぶきから感染します。風邪症状で始まり、徐々に咳の回数が増え、激しくなります。2〜3週間かけて徐々におさまりますが、時折、発作性の咳が見られます。都内で6月から増加傾向にあります。大塚小では発生はありませんが、注意が必要です。くわしくは東京都感染症情報センターの「百日咳のページ」を御参照ください。

なつやすみはみがきがんばりカレンダーをくはります。

ふたんとあまりできていない人は、なつやすみの間、ていねいにみがくことにチャレンジしてみよう。はみがきを習慣にするよいチャンスです。宿題ではありませんが、2学期にたくさんの方が、学校にもってきてくれるのを、たのしみしています。