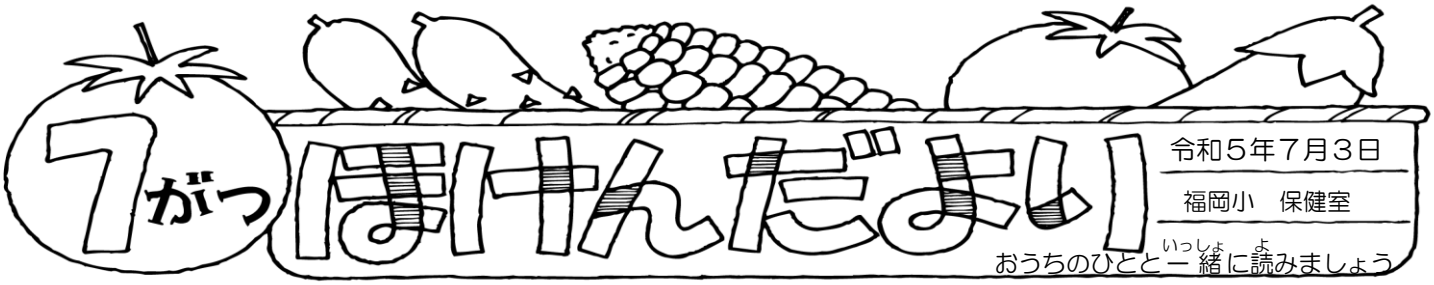


令和５年７月３日
福岡小　保健室
おうちのひとと一緒に読みましょう

１学期も残りわずかとなりました。むし暑い日が続いていますが、まだ暑さに体が慣れていないことがあるので、食事で栄養をしっかりとり、夜は早めに寝て体を休めましょう。

７月は１学期のまとめの月です。健康に気をつけて、楽しい夏休みをむかえられるようにしましょう。

７月の保健目標

規則正しい生活をしよう

熱中症を予防しよう

６月の保健室

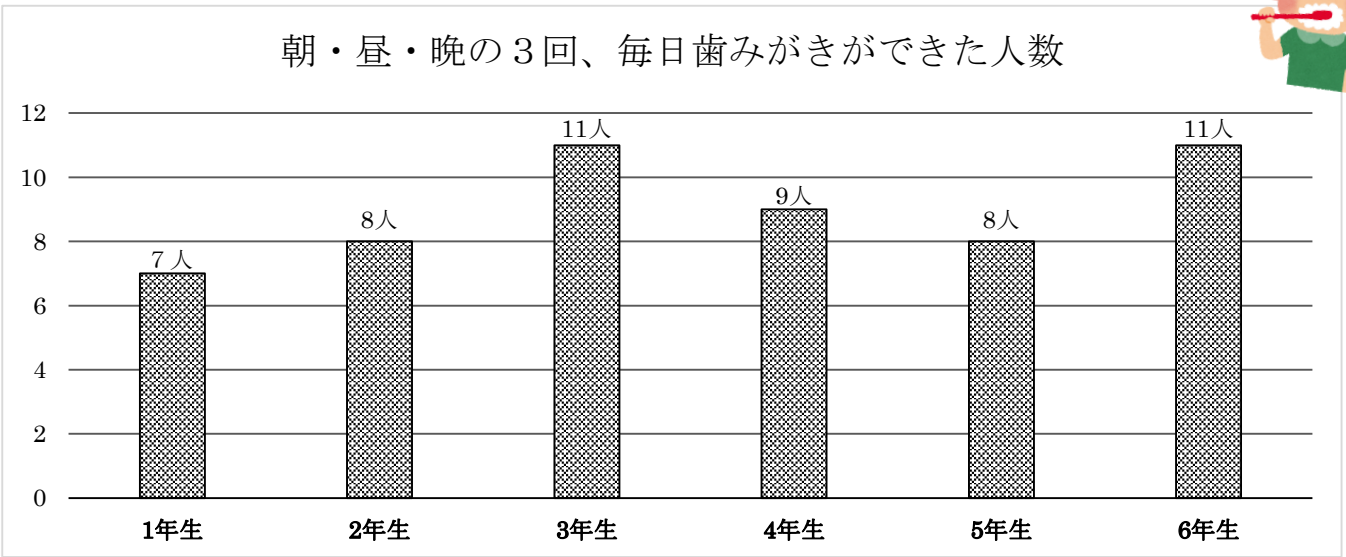
けが・・・・106件

体調不良・・35件

（1～28日まで）

歯みがきカレンダーの結果を集計しました!

６月４日～１０日が、歯と口の健康習慣でした。そこで歯みがきカレンダーを配付し、毎日歯みがきができているかを調査しました。夏休みも、歯みがきカレンダーを配付します。毎日歯みがきをし、歯の健康を保てるようにしましょう。



スクールカウンセラーについて

学校のことなどで悩みや困ったことを相談できます。誰でも利用できますので、話しやすい先生に伝えていただくか、保健室（宮薗）に声かけいただき、予約をしてください。

◎スクールカウンセラー

遠藤　直人　先生　　７月は１４日（金）に来校します。

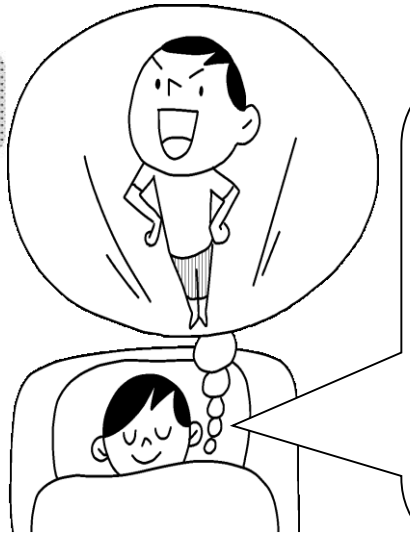
熱中症 ○×クイズ

第１問　水分補給は、のどが渇いてからすればよい。　（　○　，　×　）

第２問　熱中症と食べ物の好き嫌いは関係ない。　（　○　，　×　）

▶答えは１番下へ！

よく眠るをいいことがあるよ！



しっかりすいみん！

まずは朝早く起きること。すると、体内時計がリセットされて、夜に眠気が起こり、早く眠るようになります。

熱中症予防の かきくけこ

- **か** まんは禁物
- **き** ゅうに暑くなる日は注意
- **く** ろい服はさけよう
- **け** んこうな人も油断しないで
- **こ** まめに水分補給

保護者の方へ

汗ふきタオルについて

暑い中で運動したり、遊んだりしているとたくさん汗をかきます。汗をそのままにしておくと「あせも」や「におい」の原因になります。汗ふき用のタオルは、手をふくハンカチとは別のものを持たせてください。

また、タオルは繰り返し使っているうちに、細菌が増えています。毎日、清潔なタオルに交換するようお願いします。

肌着について

肌着は、汗をすいとり、服の中の温度を下げます。すずしいときは保温の役目も果たします。肌着を着ている方がすずしく感じるはずです！肌着の着用をオススメします。

【熱中症○×クイズの答え】

第１問…×　のどの渇きを感じたときには、すでに軽い脱水状態になっています。
のどが渇く前、暑いところに出る前に水分を補給するようにしましょう。

第２問…×　暑さに負けない体を作るためには、バランス良く食べることが大切です。
苦手なものも一口は食べるようにしましょう。

何問あっていたかな？熱中症を予防して、夏を元気に過ごそう！