

# 7月のほけんだより

第15号

おうちの人と一緒に読もう♪

7月13日は、「ナイスの日」という記念日です。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日だそうです。「つかれたな〜」「もうダメだ〜」と思うより、「よくがんばった!」「自分! えらい!」とほめてあげる方が、いい結果につながるという研究データもあるそうです。暑い日が続きますが、「ナイス」なことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう!



下着を着ると、  
体から出た  
汗や皮脂を  
吸ってくれます。  
おかげで…



体温を上手に  
調節できる!



肌を清潔に  
保てる!

ニオイや黄ばみを  
防げる!

## 健康パトロール結果

健康パトロールを6月21日(火)に実施しました。

- ★歯ブラシ100点：2/7クラス
- ★つめ100点：4/7クラス
- ★ハンカチ100点：5/7クラス
- ☆満点：4-1・なかよし



みなさんはどのように歯ブラシを選んでいますか?好きなキャラクターで選んでいますか?歯ブラシを選ぶ際のポイントがあります。○毛のかたさはふつう、○毛の大きさは上の前歯2本分、○毛先は平らな歯ブラシがみなさんに適しています。月に1回交換するとき、3つのポイントで歯ブラシを選んでみましょう!

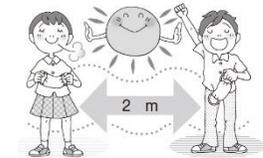
# ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!

## こんな日・人は要注意!

- 急に暑くなった日
- 気温、湿度が高い日
- 日差し、照り返しが強い日
- 風が弱い、風通しが悪い日
- 睡眠不足の人
- 朝食を食べていない人
- 体調が悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 汗をあまりかかない人

## マスク熱中症に注意!

自分だけでなく、友達や大切な人を守るために、マスクは必要です。でも、暑い中、マスクをしていると、熱中症の心配もあります。「人と2m以上離れているとき」「ほとんど会話をしないとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。マスクを外したときは、会話をひかえましょう!



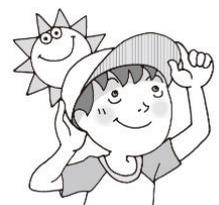
## ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のポイント



こまめに水分補給をする



涼しい場所で  
ときどき休憩をする



外では帽子をかぶる



3食バランスよく食べる



睡眠を十分にとる



吸水性・通気性のよい  
服を着る

熱中症対策として、WBGT計を活用しています。先日、指数が31℃を超えてしまい、1・2年生はプールに入ることができませんでした。が、「え〜」も言わず、切り替えて授業を受けている姿を見て、とてもいい子たちだなと思いました。子供たちの命を守るために、御理解の程、よろしくお願いいたします。