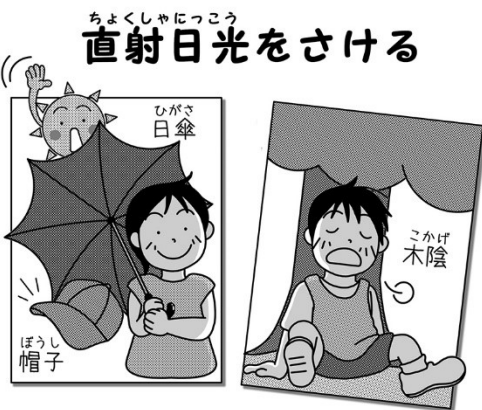


# 7月 ほけんたより

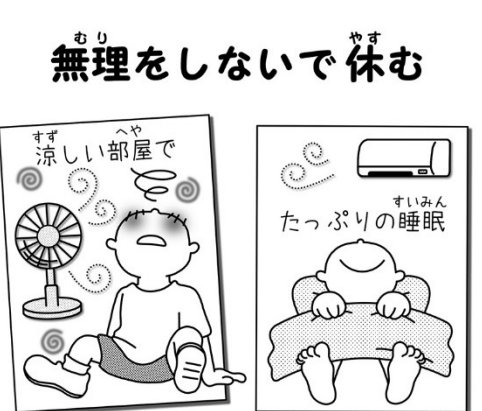
令和5年7月3日(月)  
阿久根市立折多小学校  
〇おうちのひととよんでね

~今月の保健目標~  
夏の衛生に気をつけよう  
・ハンカチ・タオルで汗の始末をしよう  
・体を清潔にしよう

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体の暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日には特に注意が必要です。のどがかわいていなくても水分補給を行い、早寝早起き朝ごはんを忘れず、体調管理にも気を付けましょう。



熱中症に注意!



もうすぐ夏休み!

## けんこうな生活のために



〇折多小のみんなの口の中の様子はどうでしょう? (歯科健康診断の結果より)

むし歯のない人 30人	むし歯の治療が 終わっている人 27人	むし歯のある人 22人	むし歯治療率 26.0% めざせ100%
----------------	---------------------------	----------------	----------------------------

保護者のみなさまへ  
健康診断のあとに、「健康診断結果のお知らせ」を配布しました。  
まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間に受診をおすすめします。

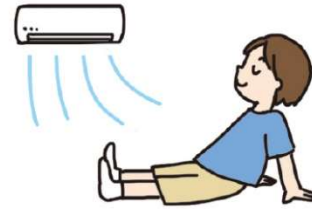
長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!



7つのちがいをさがそう！

# 夏の健康 クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



## エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられないようになり、熱中症も予防できる。

## 日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



## 水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。



## 冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



## プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。



（こたえ）エアコン…×（暑さに弱くなる）／日焼け…○／水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）／冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）／プール…○



## 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、あなたはふだんはだ着（下着）をつけていますか？「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実はそんなをしています。

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないうちにぐらべてからだの湿度を下げるため、涼しく感じられます。また、汗による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、せいけつにたもつこともできるのです。

汗にはからだ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のです。暑いとき「こそ」はだ着、オススメです！

