

SUKU² ほけんだより



学校が再開し、1ヵ月たちました。暑い日が続く、疲れもたまりやすい時期かと思えます。毎日しっかり体を休ませ、勉強に運動に一生懸命取り組んでいきましょう！

今月の保健目標
**暑さに負けない
体をつくらう**

宇都宮市立清原北小学校保健室

熱中症に気をつけて！！

熱中症とは、暑さによって体の調節機能が悪くなる状態です。毎日の生活で、予防を心がけましょう！

☐早寝早起き：体も脳も、休養第一！

☐朝ごはん：1日の元気の土台ですね！

☐水分摂取：こまめにしっかり！

☐帽子：ギラギラ太陽から頭を守ろう！

お休みの日にも、暑さ対策は大切です！
自分の体調をよく観察し、暑さに負けず
元気に過ごしていきましょう。

汗と肌着の役割って？

『汗の役割』

汗をかくことで、体にたまった熱を外に逃がす働きをしています。

汗をかくためにも水分補給を忘れずに！！

『肌着の役割』

①汗やよごれを吸収し、肌を清潔に保つ。

②汗の乾きをよくし、体温を保つ。

お風呂で汗をながし、
清潔な下着を身につけよう！



【保護者の皆様へ（お子さんと一緒にお読みください）】

鼻水、すすっていませんか

学校耳鼻科医の加治先生より、鼻水をすする危険性を教えていただきました。

鼻水をすすると、のどや耳の病気にもなりやすいそうです。

『片方ずつ』『適度な強さ』でかむよう声掛けをお願いします。

また、耳もときどき観察することをおすすめします。耳あかがたまと聞こえにくさや、痛みの原因になります。

お子さんの様子を観察し、必要な場合には耳鼻科を受診してください。😊



アタマジラミに気をつけて！

タオルやヘアブラシなどを通してうつる場合があります。時々お子様の髪を観察し、清潔に保てているか確認してください。

もし見つけた場合は専用の薬（シャンプー等）で駆除するようにしましょう。

医療機関受診のお願い

健康診断の結果をご確認いただき、治療が必要な場合には速やかに医療機関を受診し、元気に学校生活を送るようお願いします。

