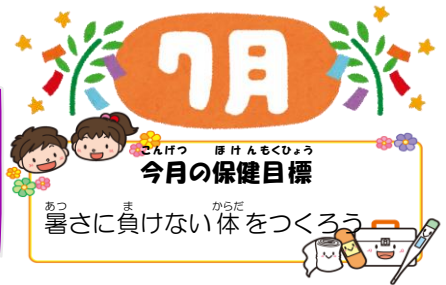


【お家の人と読んでください。】

SUKU² ほけんだより



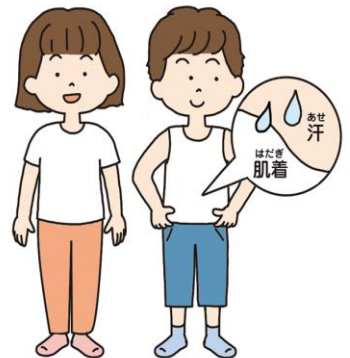
いよいよ暑さも本格的になってきましたね。学校でも、教室や体育館などにクーラーが入り、暑い中でも安全に活動ができるよう工夫しています。しかし、暑さに慣れることも大切です。規則正しい生活を心がけ、バランスよく食べて、適度な運動をすることで暑さに負けにくい体をつくっていくことができます。今年も熱中症予防をしながら、元気に夏を過ごしましょう。

暑いときこそはだ着のフシギ

みなさんは、ふだん下着（はだ着）を付けていますか？『1枚でも少ないほうがすすしいから着ていない！』という人、実はその逆なのです。

下着を着ていると汗を吸い取ってくれるので、着ていないときに比べてすすしく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなどの皮膚トラブルを予防でき、清潔に保つことができます。

汗には体の熱をさます役目もあります。下着をつけて、その効果をアップさせましょう！



お風呂で清潔に！

夏は1年の中で1番暑く、汗をたくさんかきます。子どもは大人より汗をかきやすいので、あせもや色々な皮膚トラブルが多くなります。夏は毎日お風呂に入り、すみずみまできれいに洗いましょう。



あせもやにおいを予防する

ポイント



わき

足の指

首まわり



自分の体は 自分のもの

プライベートゾーンを知ろう

プールが始まり水着を着る機会が増えました。1年生も、一生懸命ラップタオルの中で着替えています。この水着にかくれる部分と口を、『プライベートゾーン』と言います。その意味は、人に見せたり、また他の人が触ったりしてはいけない、とても大切な場所という意味です。

薄着になる季節なので、衣服の工夫や外出時の注意点など、お家の人とよく話しておきましょう。そして、自分の体を大切にしていきたいでしょう。

「命にかかわる大切な場所！」

見ない
見せない
さわらない

