【お家の人と読んでください。】

SUKU²ほけんだより

7月

今月の保健目標

暑さに負けない体をつくろう

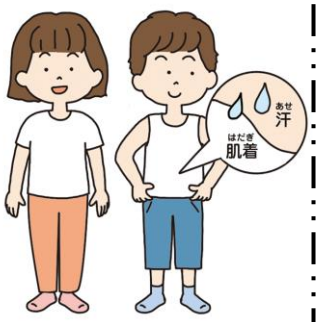
暑さがどんどん厳しくなりますが，教室や体育館にクーラーを入れ，暑い中でも安全に活動ができるよう心掛けています。しかし，暑いときには汗をかける体づくりも大切です。規則正しい生活を心掛け，バランスよく食べたり日かげなどで上手に遊んだりして，暑さに負けにくい体をつくっていきましょう。

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ず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ずしく感じられます。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ます。

汗には体の熱をさます役目もあるので，下着をつけてその効果をアップさせましょう！

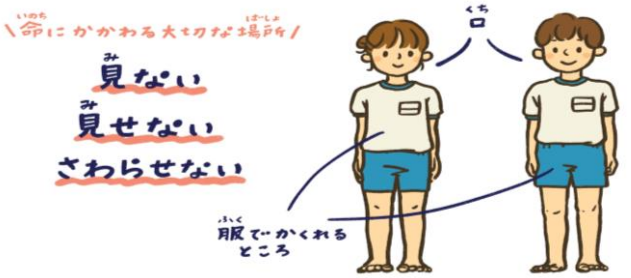


お風呂で清潔に！

夏は１年の中で１番暑く，汗をたくさんかきます。子供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。

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。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ましょう。