



&夏休み号

令和7年度
西山小学校
保健室

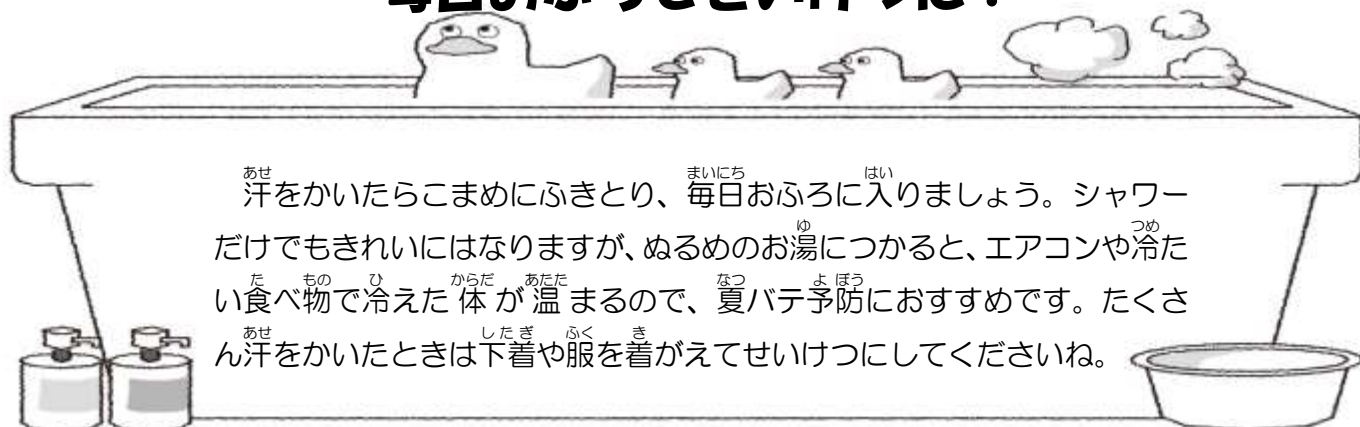
7月になり、いよいよ夏本番ですね。空の青がいに広が、雲は白く力強さを増します。
「暑いのは苦手〜」と言う人も、夏のパワーに負けず夏しかできないことにチャレンジしてみよう。



こんげつ ほけんもくひょう なつ けんこう す
今月の保健目標 《夏を健康に過ごそう》



まいにち 毎日おふろでせいけつに！



なつ はだぎ き 夏も肌着を着よう！～肌着が大切な理由とは？～

〈肌をせいけつに保つ〉
からだからは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



〈体温を一定に保つ〉
汗は、肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するとき体温が下がるので涼しく感じます。



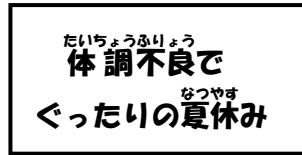
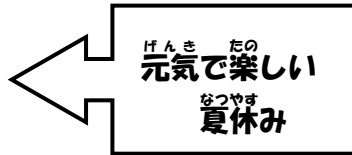
ハンカチはいつも身に着けておきましょう

保健室で手当てをするときに、「ハンカチ持ってる？」と聞くと、「持っていない。」と答える人が多いです。学校には持ってきていても、「ランドセルに入っています。」と言う人もいます。この時期は、汗だくになって遊んでいるみなさんですが、そのダラダラと流れ落ちる汗は、どうしているのでしょうか？



ハンカチは、手洗い以外にも、汗をふくときやけがをしたときにも使います。すぐに取り出して使えるように、いつもポケットなどに入れて身に着けておいてください。たくさん汗をかく人は、ハンカチ以外にも汗ふきタオルを用意するといいですね。

なつやす もうすぐ夏休み!! あなたはどっちの夏休みにしたい?



いろいろなことにチャレンジして、充実した夏休みにしてくださいね。そのためには、健康でいることが一番大切です。夏休みを元気にすごすために、次のことに気をつけましょう。



メディアコントロールに挑戦!!

メディアコントロールって? テレビ、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの電子メディアを使わない時間を持つことです。家にいる時間が増える夏休みに、電子メディアから少し離れて、いつもと違うことに挑戦してみましょう。



何かワクワクするような発見があるかも?

●●●●● 受診のすすめについて ~保護者のみなさまへ~ ●●●●●

4月からの健康診断が終わりました。治療や詳しい検査が必要とされたお子さまには、受診のすすめをお渡ししました。まだ、受診が済んでいないお子さまは、時間のとりやすい夏休み中に医療機関への受診を済ませていただくようお願いします。

受診されましたら、受診のすすめに結果をご記入いただき、新学期に学校へご提出ください。

