



※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。

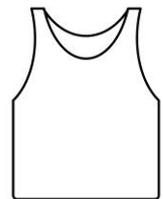
汗との上手な付き合い方

すっきり晴れない日が続いておりますが、湿度が高く、日中に活動をしていると汗ばむことが増えました。活動量の多い児童たちは、髪の毛も服も毎日汗でびしょりです。「汗」と聞くと不衛生なイメージをもつ方もいると思いますが、夏の体温調節に欠かせない大切な体の機能です。児童たちには上手に付き合ってもらいたいと思い、下記の内容の指導をしました。



水分補給

①外出する前 ②運動する前 ③寝る前
には必ず補給する。
「のどが渴いた」と思った時には、すでに
体内では水分不足の状態。



水分補給をする際には、糖分の摂りすぎを避けるため、ジュースではなくお茶や水で補給すること。(冷たい飲み物は甘味を感じにくくなるため、より危険です。)

また、運動などで発汗が多い場合には、スポーツドリンク等で塩分補給をすることも大切。

下着(肌着)の着用

服のみを着用するよりも、下着も着用していた方が、服の中の湿度が20%程低くなる。

汗が乾きやすく、快適に過ごせるだけでなく、あせも等の皮膚トラブルも予防できる。



タオルを持ち歩く

汗をふくためのタオルを持ち歩くと良い。少し濡らして体を拭くと、体温調節や清潔を保つためにより効果的。



《7月 保健・給食行事予定》

3日(月)～7日(金)

色覚検査(1年希望者)

10日(月) 歯垢染色(1・3・5年)

11日(火) 第1回学校保健委員会

※今回は委員のみで開催いたします。

12日(水) 歯垢染色(2・4・6年)



