

ひまわり

<7月の保健目標>
暑さに負けない体をつくろう

7月の保健行事
9日(水) プール水質検査を実施しました

夏のエチケット特集

知らなきゃ損する!?
汗の正しい処理とは・・・



あなたはいつもどうやって
汗の処理をしていますか？

乾いたタオルで拭く
濡れたタオルで拭く
汗ふきシートで拭く
自然乾燥を待つ
Tシャツのすそで拭く

暑い時期になりました。昼休みが終わると、シャワーを浴びたように汗だくになって体育館や運動場から教室へと戻っていく皆さんの姿を見かけます。汗をかいた後のことを考えて、ハンカチやタオルを持ってくることは、基本ですが、ほかにオススメしたいポイントをお伝えします！

汗を拭くときは・・・

濡れタオル or 汗ふきシート(無香料) で！

汗のにおいの原因になるのは、肌についている雑菌だそうです。
濡れタオルは、肌のべたつきや臭い、そして雑菌をふき取ってくれます。
乾いたタオルでは、これをふき取ることができません。
おすすめは、

- ①濡らして使用するミニタオル と、
- ②べたつきの無いところを拭くタオル の2枚を用意すること。

濡れたタオルの持ち歩きにはチャック付きの袋が便利です。市販の汗拭きシートを使用しても構いません。体中をこれらで拭くと、さっぱりして気持ちもいいですし、汗の臭いも防ぐことができます。



●肌着(シャツ)を着よう！

身体からは汗だけでなく、汚れも出てきます。肌着は身体から出る汗や汚れを吸い取るので、肌を清潔に保つことが出来ます。

また、汗はそのままにしておくと雑菌によってにおいが発生しますが、肌着で吸い取ることでにおいを減らします。肌着の替えを持って来ておくとさらに清潔ですね☆



★よい歯の川柳★

6月に保健委員会で川柳を募集した結果、入選作品が決まりました！



入選作品の一部を紹介

歯周病
涙がポロリ
歯もポロリ
1年3組 女子作品

はいチーズ
白い歯ニッコト
いい笑顔
2年1組 女子作品

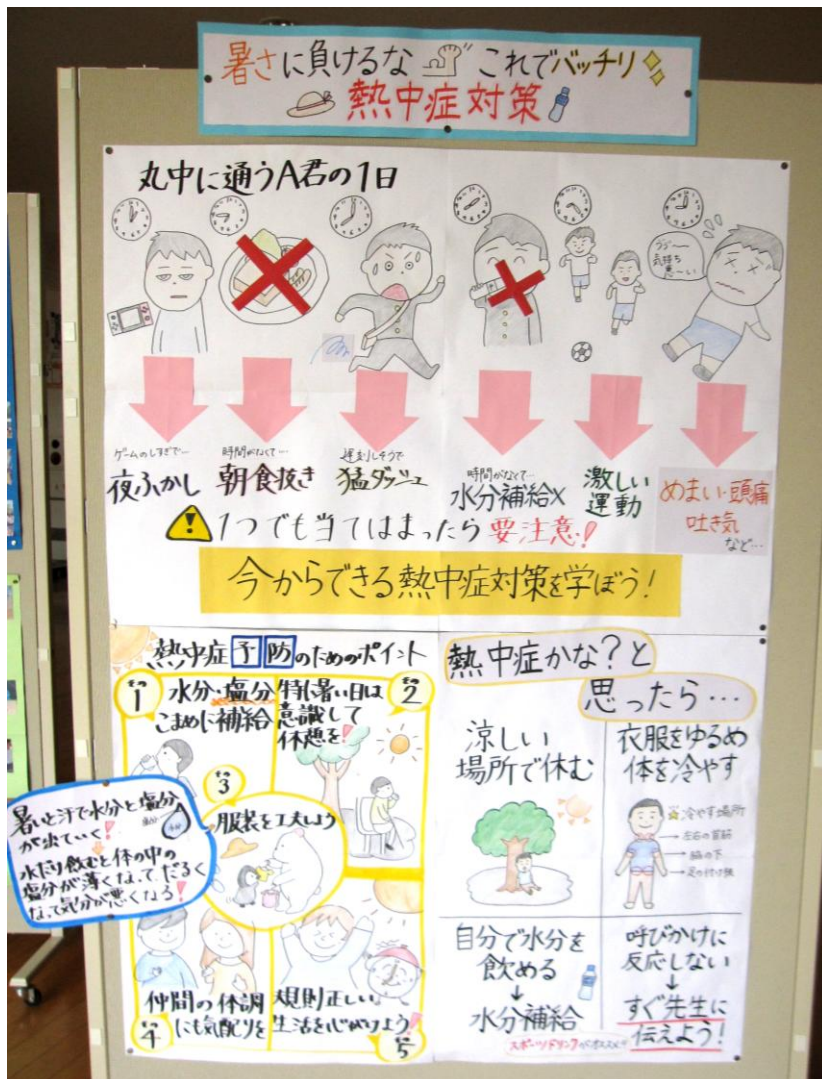
俺を見ろ
丸中一位の
俺の歯を
3年1組 男子作品

入選作品は、かけはしホールに掲示したので、ぜひ見てください。

※作者名は掲示板にのみ掲載します。

熱中症の予防対策できていますか？

かけはしホールに熱中症予防の掲示をしました。公立小松大学の看護学生さんが作成してくれたものです。ぜひ実物を見て、熱中症予防の知識を身につけてください。



ポイントは左下にある、青く囲まれた部分です！

「暑いと汗で水分と塩分が出ていく。水だけ飲むと体の中の塩分が薄くなってだるくなり、気分が悪くなる」と書かれています。

保健室に熱中症の疑いで来室する人の多くは「水やお茶」だけを補給していて、塩分の補給が足りてない人です。

- 朝ご飯を食べていない
- 給食を残した など

→朝ご飯に「お味噌汁」や「梅干し」を食べてくることで熱中症予防になります。

→給食には活動に必要な塩分が含まれています。しっかり食べましょう。

この夏は塩分の補給も意識していきましょう。

