

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
8日(水) プール水質検査

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、肌のべたつきやにおい、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ふくタオル 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。(市販の汗ふきシートも使用可ですが、使用後のシートは自分で持ち帰るようにしましょう。)体中をこれらでふくと、さっぱりして気持ちもいいですし、汗のにお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できます。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すことができます。

肌着の替えを持ってくることでさらに清潔ですね☆



★よい歯の川柳★

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

続けよう

歯が綺麗だと

モテるかも♡

1年1組 女子作品

歯みがきで

むし歯とおさらば

ばいばいきりん

2年1組 男子作品

あなたの歯

キラキラ輝る

宝石よ♡

3年1組 女子作品

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。

よい歯の生徒審査会の結果より

3-1 NKさん(最優秀賞)

3-1 HNさん(優良賞)

入賞おめでとうございます！



<よい歯の生徒審査会とは・・・>

小松市では、中学3年生を対象に

・むし歯が1本もない ・歯周病がない

・歯並びがきれい

・自分の歯の健康状態について正しい理解をしている

などの条件を満たす人を各校から選抜し、審査会を行って表彰しています。

今年度は、丸内中にて6月11日に審査会がありました。

歯は一生の宝物です。毎日コツコツ磨く、その積み重ねが将来の健康増進につながります。大切にしてくださいね。

熱中症の予防対策できていますか？

保健室前に熱中症予防の掲示をしました。朝ご飯にぜひお味噌汁を！という掲示物です。

丸中生は朝ご飯の摂食率(食べてくる割合)がとても良いです。献立も季節に合わせて効果的な朝食に変えていけると、より元気に過ごせます。先生方のおすすめお味噌汁も掲示したので誰のお味噌汁が当ててみてくださいね。

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いない人です。(朝ご飯を食べてこなかった、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。

