



平成28年7月1日  
庵浦小学校 保健室

つゆに<sup>はい</sup>入りじめじめした<sup>ひ</sup>日がつづいていきますね。つゆが<sup>あ</sup>明けるといよいよ夏本番です。ぐんぐんと<sup>きおん</sup>気温があがっていきます。外<sup>そと</sup>であそぶときは、ぼうしと<sup>すい</sup>水とうをかならず<sup>も</sup>持っていきましょう。

がつ ほけんもくひょう  
7月の保健目標  
からだ

- ・体をせいけつにしよう。
- はな  
・鼻をたいせつにしよう。



## あつい夏は、水分<sup>すいぶん</sup>ほきゅうと汗<sup>あせ</sup>のしまつをしっかりとしましよう!

夏は汗<sup>あせ</sup>をたくさんかきます。その分<sup>ぶん</sup>体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>の水分<sup>すいぶん</sup>が失<sup>うしな</sup>われます。体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>の水分<sup>すいぶん</sup>が失<sup>うしな</sup>われると「ねっちゅうしょう」になってしまいます。「ねっちゅうしょう」にならないために、水分<sup>すいぶん</sup>ほきゅうをしっかりとしましよう。

また、汗<sup>あせ</sup>をかいたままにしておくと、ベタベタして<sup>きもち</sup>気持ちわるかったり、「あせも」ができてしまいます。そうならないためにも、汗<sup>あせ</sup>をかいた後<sup>あと</sup>はせいけつなタオルでしっかりとふきましょう。毎日<sup>まいにち</sup>汗<sup>あせ</sup>ふき用<sup>よう</sup>のタオルを持<sup>も</sup>ってきましょう。

### しっかりと汗<sup>あせ</sup>をふいてほしいところ



