



7月 ほけんだより

H26年7月号
名和小学校
保健室

いよいよ本格的な夏がやってきました。運動場がせまくなっていますが、譲りあって
じょうずに遊んでいます。プールからは名和っこのパワフルな声が聞こえてきます。
暑さに負けないで、1学期をのりきれるようご家庭のご協力をお願いします。

★フールの日は特に朝の健康観察を！

プール指導が始まって、約1週間になります。天候や気温にもよりますが、プー
ル指導の途中で、体調不良を訴えたり、終わってから頭が痛くなったり、熱が出た
りしています。朝、お子さまの様子をよく見ていただき、
いつもと違ったり、食欲がなかったりした時は、水泳カードに
ご記入ください。よろしくをお願いします。



★あせをいっぱいかきます。体をせいけつに！水分補給はしっかり！

汗の出るところを「汗腺」といい、一日にかく汗の量は500~1000 ml (運動量
などで差がある) です。眠っている時も200 mlの汗がでます。

また、汗をかくことで体の中から熱を出して体温が上がり
すぎるのをおさえる大切な役目をしています。

しかし・・・汗をかいてそのままにしておくと、
体がネトネトして気持ちよくありません。においがしたり、
あせもになってかゆくなることもあります。

汗をかいたらこまめにふき、体を清潔にしておきましょう。

学校にいるときははず～とはいている上靴！中はむんむんです。汗腺の数ベスト2

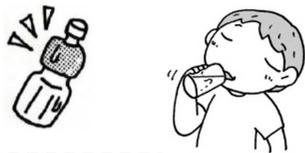
「足のうら」・・・もしかして臭うかも？・・・週末はもって帰り洗ってね。



★きもちよくすずすには・・・？

- ・お風呂にはいり体をきれいにあらう
- ・汗腺がひらきリラックスする。
- ・せんとくした下着をきる。

★室内でも熱中症
になります。
★水分補給を
しっかりしよう！



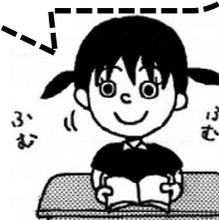
★黒板の字が見えていますか？・・・夏休みに受診してね！

A 1.0以上
一番うしろの
席でも黒板の
字が見える。

B 0.7~0.9
まん中よりうしろ
の席でもほとんど
見えるが、小さい
字は見えない。

C 0.3~0.6
まん中より前でも
小さな字は半分く
らいしか見えない。

D 0.2以下
一番前の席でも
メガネがないと
見えにくい。



教室で勉強をするのに黒板の板書は欠かせません。授業で大切なことをまとめたり、算数で
は問題・式・答えなど黒板に書きます。それらを・・・一瞬にして判断することもあります。

そして、黒板の字が見えにくいことで、ノートに記録するのが遅れたりします。

B C D の人には「視力検査結果のお知らせ」を渡しました。早めに眼科を受診して検査
をうけてください。メガネで視力検査をして、見えにくかった人は、現在のメガネが自分にあつて
いるか検査をうけてください。**A** だった人もいつのまにか見えにくくなっていることが
あります。黒板の字が見えにくくなったら、要注意！・・・保健室に知らせてください。

★名和っ子の夏休み・・・規則正しい生活で元気にすごそう！



* 学校が夏休みだから・・・あさねぼうしていたら・・・時間がもったいないよ！

朝の涼しいうちに勉強して、学校のプールでがんばって泳ぐ練習をしましょう！

* 規則正しい生活をしていると、おなかすいて、食事をおいしく食べることができ、夏
バテしない元気な体になります。そして、お手伝いは、体をうごかすチャンスだよ！