



# 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！



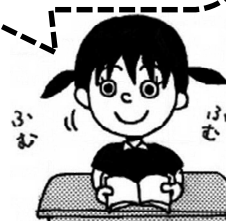
## ★黒板の字が見えていますか？・・・夏休みに受診してね！

**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・・・時間をもったいないよ！

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！