



R4/07
新井小ほけんしつ

7月には「ナイスのひ（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分!」とほめてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうです。
暑い日が続きますが、ナイスなことを見つけて、元気に乗りきりましょう。

7月の保健目標

体をせいけつにしよう

かきくけこ

が まんは禁物

き ゆうに暑くなる日は注意

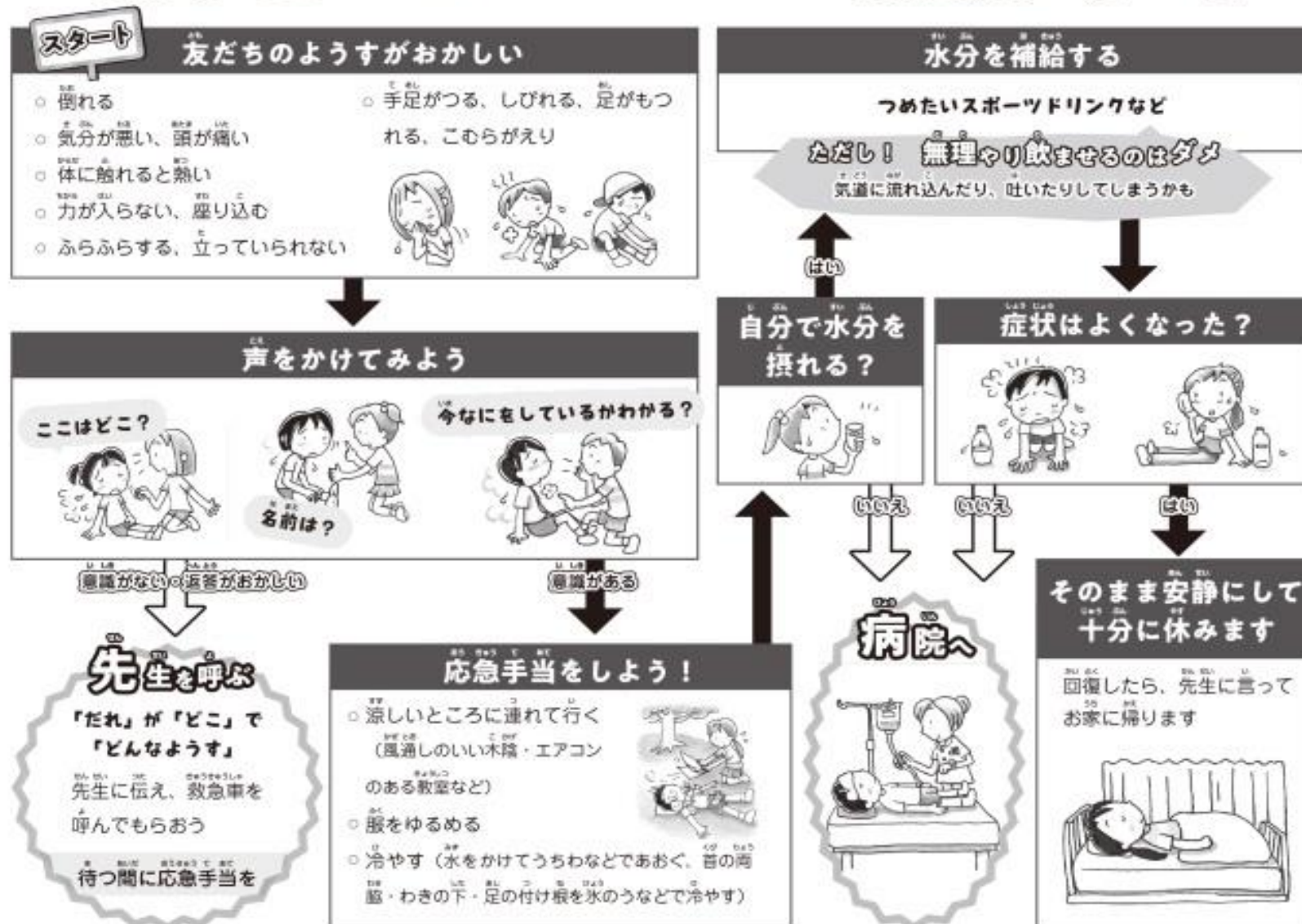
く ろい服は避けよう

け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



夏の下着の大切な役割

からだを清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散させてくれるのでニオイが気になりません。

衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが効いているところが多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。