

ほけんだより

令和6年7月3日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



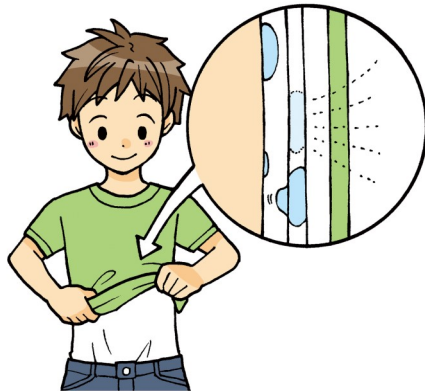
下着(はだ着)着てますか??

あなたはふだん下着(はだ着)を着ていますか?「1枚でも少ないほうがすずしいから着ていない」という人は、実は逆効果かもしれません。下着のパワーで暑い夏を快適に過ごしましょう。

下着(はだ着)の効果

汗を吸い取る

かいた汗を吸い取ってくれるので、つけな
い時と比べると体と服
の間の湿度を下げま
す。つまり、涼しく感
じられます。



皮ふのトラブル になりにくい

汗によるべたつきが
おさえられるため、あ
せもなどになりにく
く、清潔を保てます。

洋服の刺激から 肌を守る

洋服のタグやせいのチクチクなどの刺激が
少なくなり、不快感がなくなります。

汗にはからだの熱を冷ます役割がありますが、下着をつけることでその効果をアップすることができます。暑い時こそ下着がおすすめです!!

冷やしすぎはNG! クーラー病

クーラー病(冷房病)は、クーラーのきいた部屋に長時間こもったり、すずしくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、身体の疲れ、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調があらわれます。クーラー病にならないように、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、ぬるま湯のお風呂に入って温まるなど対策をして暑い夏を乗り切りましょう。



教室でクーラーの風が当たる席の人は、**長袖の羽織るものを1枚用意して寒い時は着る**ようにするなど、**服装の工夫をして、身体が冷えないように注意**しましょう。

厳しい暑さを感じる日が多くなりました。急な大雨や突風、雷などが発生し、お天気が急変することもありますね。安全に過ごせるように、天気予報をチェックしておきましょう。梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。暑さに負けないように、睡眠や栄養をたっぷりにとって体の調子を整えておきましょう。



令和6年度 歯と口の健康に関する図画・ポスター、標語 優秀作品

◇コンクール出品

<図画・ポスター>

3-1 石川 芽依さん 今井 心葉さん 酒井 恒成さん

3-2 新井 まちこさん 齋藤 南季さん

<標語>

4-3 神 陽仁さん 三十回 よくかみながら あじわおう

5-1 金井 隆聖さん ハブラシで むしばをなくせ ピカピカに

5-3 押野見 希さん あこがれる 笑うと光る 君の歯に

6-1 長谷川 拓澄さん 歯の病 歯みがきうがいで さようなら

6-2 富岡 美優さん 歯みがきで 輝く未来と 輝く歯

◇校内入選

<図画・ポスター>

1-1 ひらじま ことはさん ふじはしたくみさん

1-2 いのうえ りりこさん つかごし えりさん

1-3 かきざわらいきさん もちだしおりさん

2-1 栗田 陽彩さん 持田 夢翔さん 高橋 想さん 濱野 夏澄さん

2-2 新井 詩乃さん 奥平 航成さん 2-3 秋山 千花さん 小高 雅季さん 村田 千益さん

3-1 岩崎 愛花さん 柿澤 幸輝さん 3-2 井田 晴也さん 酒井 桃さん 武政 惺士朗さん

<標語>

4-1 新井 実莉さん よくかむと 自然と味わえ ガンも予防

上島 璃南さん 歯みがきは きれいにやろう 1つずつ

4-2 奥野 瑚乃奏さん 歯ブラシと いっしょによろこぶ 歯と私

片山 航さん 歯みがきは 歯にとっての 命づな

4-3 大澤 新さん よくかむと むし歯にならず 笑顔ニコッ

持田 結衣さん よくかむと 良いことたくさん うれしいな

5-1 野口 龍之介さん 歯医者行く ぼくとむし歯は なみだする

古堅 真羽さん 歯みがきは 悲しませない たからもの

5-2 植竹 海斗さん 歯みがきは 正義のヒーロー ブラシマン

荻野 陽翔さん 歯は命 笑って見える きれいな歯

5-3 荒木 奏多さん むし歯あり 後悔しても もうおそい

中里 太一さん はみがきで 心も体も ピッカピカ

6-1 荒木 陽菜子さん いざ出陣 むし歯たいじで お口は平和

田中 晴也さん むし歯さん まとめてこうだ がらがらペッ

6-2 神尾 真一さん 歯みがきで 心もスッキリ 明るい未来

中島 ほのかさん 入れ歯だと せんべい食えても 肉食えない

今年度より、図画については3年生の作品をコンクールに出品します。



コンクールについては現在審査中です! 校内入選の皆さんの作品は、保健室前に掲示しています。

