

# ほけんだより



7月の保健目標  
夏の健康について考えよう

令和2年7月1日  
海田町立海田西小学校 保健室

## 夏でもはだ着が大切な理由

### ①はだを清潔に保つ



体からは、あせだけでなくよごれも出ます。はだ着はあせやよごれを吸収するので、はだを清潔に保つことができます。

### ②体温を一定に保つ



あせははだ着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するとき体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



## みんなは知ってる？

### ペットボトル症候群



みなさんは、ふだんの水分補給で何を飲んでいますか。スポーツドリンクやジュースなど、糖分が含まれているものを一度にたくさん飲み続けると、頭がクラクラする、口の中がかかわく、体がだるくなることがあります。これは、「ペットボトル症候群」と呼ばれ、急な糖分のとりすぎによって、体の調子がくずれてしまいます。

ふだんの水分補給では、お茶やお水など糖分の入っていないものを選びましょう。

## 尿検査のお知らせ



7月2日(木)に2回目の尿検査があります。

1次検査を提出していない人と2次検査者対象の人は、登校後すぐに保健室へ提出してください。

## 保護者の皆様へ

本日、「1次尿検査結果のお知らせ」を配付しております。ただし、1次尿検査を受けておられないお子様には、配付しておりません。明日の尿検査での結果が分かり次第、随時お知らせいたします。また、封筒は今後も使用しますので、学校へお返してください。