

# ほけんだより



海老名市立東柏ヶ谷小学校  
保健室

平成30年7月2日 No.4

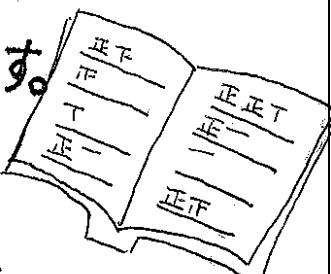
7月7日は七夕。みなさんはどんなねがいごとをしましたか？

おねがいごとをかなえるためにも、バランスよくたべて、たくさんねむり、からだをうごかして、心とからだをたいせつにしてくださいね。

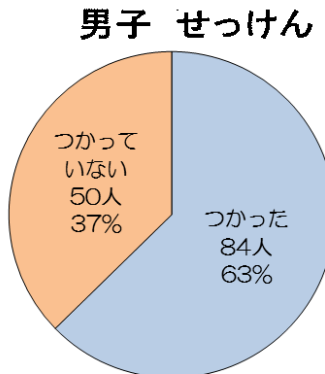
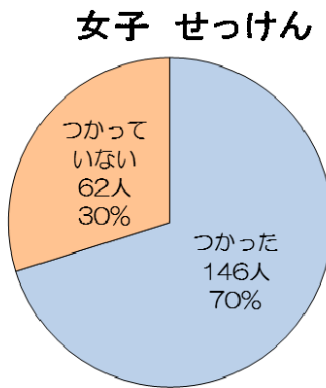
## 7月けんもくひょう

## からだを清潔にしよう

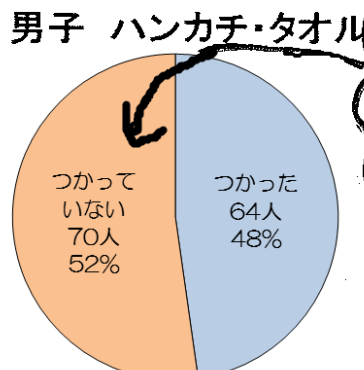
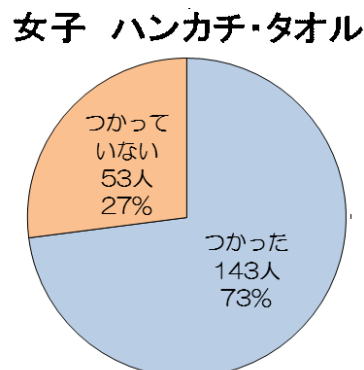
保健委員会の火曜日チームです。  
私たちは3日間調査をしました。



今回は手を洗った人のなかで調査をしました。  
洗うときは必ずせっけんハンカチをつかうようにしましょう！



タオルハンカチも持ってきてね!!



だん男子はつかっていない人の男が強い!

## あついなつにはどうしてあせがでるの？

「あせ」はからだをすずしくするためにです。

なのであつい日には、みんなのからだがあつくなりすぎないように「あせ」がたくさんでできます。

からだについて水がかわくときに、からだですずしくなります。



水がかわくとすずしくなることがわかる、じっけんをしてみよう

- ① 右手を水でぬらす（あせをかいたこととおなじにする。）左手はかわいたままにしておく。
- ② ぬらした右手と、かわいたままの左手に、風をあてる（うちわや、せんぷうきの風でもよい。）
- ③ 右手と左手、どちらの手がひんやりするかくらべてみる。

## 「あせ」がでた、そのあとは…

- ① しっかりと、すいぶんほきゅうをしよう。

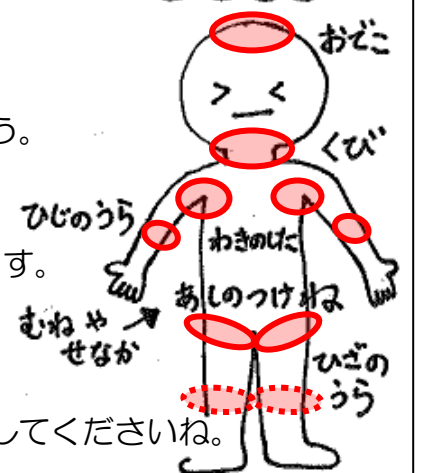
「あせ」がでていなくても、からだの中の水はどんどんすくなくなっています。

「あせ」をかくと、たくさんからだの中の水がなくなります。

のどがかわくまえに、ちびちびと、お水やおちゃをのみましょう。

はげしいうんどうをするときには、スポーツドリンクなどをのみましょう。

あせどかゆくなりやすいところ



- ② からだをきれいにしよう。

「あせ」がのこったままだと、「あせ」を出すところがつまってしまいます。

つまってしまうと、からだがかくなる、かゆくなるなどがおきます。

「あせ」をかいたら、ハンカチやタオルでトントンとふきましょう。

お風呂に入るときには、あらいわすれたところがないように、ちゅういしてくださいね。

## 「せいけつ」チェック

「せいけつ」は、よごれがなく、きれいにすることをいいます。

みなさんは「せいけつ」にできていますか？

チェックしてみましょう。

- お風呂に入っていますか？
- したぎをとりかえていますか？
- 歯をみがいていますか？
- 手あらい、うがいをしていますか？
- つめをきっていますか？
- ハンカチ、ティッシュはもっていますか？

「せいけつ」にすると

★からだについているばいきんをへらして、びょうきにかかりにくくなります。

★すてきな人、さわやかな人だとおもってもらえます。



