



保健給食委員会企画「熱中症予防週間」を行いました！



6月22日から26日までの1週間、保健給食委員会が「熱中症予防週間」を実施しました。体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症が起こりやすいため、水分・塩分補給や十分な睡眠、朝ご飯の摂取を意識してもらい、熱中症を防ぎたいという思いで企画した取組です。



期間中は、それぞれが熱中症予防を意識する機会となりました。これから夏本番です。今後も熱中症予防を意識して、元気に夏を過ごしましょう。

肌着で熱中症対策しませんか？

蒸し暑い日が増えてきました。みなさんは、ふだん肌着を着ていますか？

「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実は損をしています！！



肌着を着ていると、かいた汗を吸い取ってくれるため、肌着を着ていない場合と比べて、**体と服の間の湿度を下げる**ことができ、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルになりにくく、**体を清潔に保つ**ことができます。**汗には体の熱を奪う役割があり、肌着を着るとその効果を高めることができます。**今年の夏は肌着を身につけて、少しでも快適な夏にしませんか？

「にこにこ相談会」を実施します

みなさんの、ちょっと気になる健康のこと、心や体のことを養護教諭に相談できる機会として、個別健康相談会「にこにこ相談会」を行います。身体測定や健康診断の結果や、自分の健康や心・体について気になることはありませんか？

「ちょっと聞いてみたい」「少し〇〇が気になっている」というようなことでも大丈夫です。相談したり、ちょっと話したりしたい人は、配付した案内（別紙）のQRコードまたは全校Teams>アプリ>申し込みFormsから気軽に申し込んでくださいね。おうちの人と一緒に相談もOKです！

