

# ほ け ん だ よ り



R4、6月  
箕島小保健室  
No. 1

お家のひとといっしょに、読みましょう！



## プール前と後の健康チェック

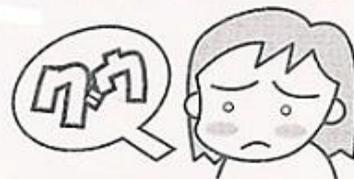
プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。また、ほかの陸上でするスポーツとは違い水中で行うので、「いのち」にかかわる事故が起こる可能性もあります。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があれば、プールに入るのはやめましょう。

プールの後も、体調の変化に注意しましょう。

プールでのルールはしっかり守り、自分の「いのち」は自分で守りましょう。プールなどで大人から注意された場合は、素直に話を聞き自分の行動を振り返りましょう。

- 「プール前と後の健康チェック」
  - 「プールにはいるときの注意」
- この2つのプリントも、お家のひとといっしょに読みましょう。

### 気分が悪くなる原因



朝食を食べていない



寝不足



体の調子の悪いとき



水温の低いとき

## プールから出たら・・・

☆主治医の先生から言われていることを守りましょう

### ★皮膚に薬をぬる。

【アトピー性皮膚炎、他の皮膚の病気など】



### ★鼻をかむ。

【慢性副鼻腔炎（蓄膿症）などのひとは、入る時もよくかむ】



- ・片方ずつかむ
- ・優しくゆっくりかむ

Tシャツの下に「下着」を着ていますか？

# 暑いときこそ「下着」をつけよう！

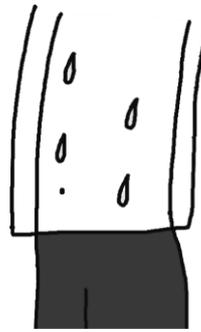
「暑いときは下着なんてつけない方が涼しい」という人がいます。それって本当かな？

下着をつけず、そのままシャツを着る

暑い！ もう、こんなに暑かったら、下着なんかつけてられないよ！



下着をつけていないとき



汗は皮ふの表面から流れ落ち、なかなか蒸発しにくい。

そのまま皮ふの上でべたべたになる。

暑く感じる。

下着をつけてからシャツを着る



下着をつけているとき



汗は下着に吸い取られ、そこで蒸発する

皮ふの表面はさらさらする

涼しく感じる

汗は蒸発するとき、周りの熱を一緒に取っていきます。

下着をつけることが「もう1枚着る」と思うと、確かに暑く感じるかもしれませんが、下着は汗を吸収してくれるので、むしろ涼しく感じるのです。

汗の吸収、蒸発が

よい下着をつける

下着は毎日洗濯して、

清潔を保つ

涼しくなる下着をつけるポイント

Q.1日にかく汗ってどれくらい？



500ml x 2本

A. 約1リットル。暑さや運動量によって、もっとたくさんかくこともあります。

Q.下着を清潔にしないとどうなるの？

A. 汚れが下着の繊維に付いたままだと、汗を吸収する力が弱くなります。また汗が付いたままの服をそのままにしていると、雑菌が繁殖して臭くなります。