

# ほけんだより



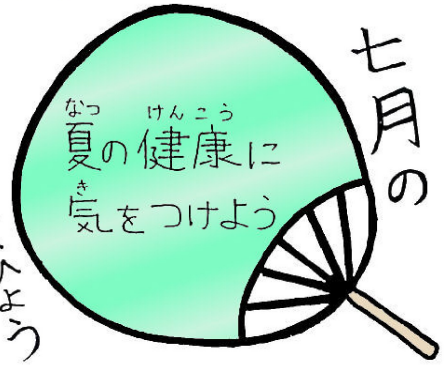
貝塚市立北小学校  
保健室

平成27年7月1日発行



さわやかな青空の日もあれば、ほげしい雨が  
ふる日もあり、不安定な気候ですが、北小学校  
のみなさんは元気ですか？これから、本格的な  
夏が始まります。夏は意外に「かぜ」をひきやすい  
季節です。体調に気をつけて、すごしましょう!!

ほけんもくひよう



暑さへの  
からだの  
ならしかた

暑熱  
順化

暑熱順化とは... からだが暑さになれること。本格的に暑くなるつゆ明け  
までに、暑熱順化させましょう!!

## 1 汗をかき習慣をつける

こまめに汗をかくと、  
汗腺の機能が高まります。  
すると、汗がたくさん出る  
ようになり、熱をにがす能力  
が「上がります」。

汗はかかるとき  
体の熱を  
うばうのぞき!!

## 2 運動する

まずは、みじかい時間の  
軽い運動から始め、少し  
ずつ、内容や時間、量を  
調節していきます。  
水分補給も  
忘れずに!



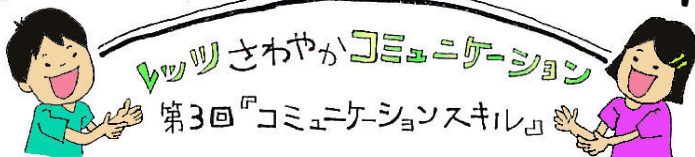
## 3 体力をつける

暑くなって  
くると、体力が  
おちやすくなります。

- ★ 早ね、早おき
- ★ 栄養バランスのよい食事を  
心がけ、体力をつけて  
おきましょう。

コミュニケーションスキルとは、コミュニケーションの「技」のこと。  
スキル「技」は4つの種類に分けられます。

- 見る 相手の顔や表情をしっかりと見る。
- 聞く 最後まで心をこめて聞く。
- 伝える 自分の気持ちを、自分の言葉で伝える。
- きもち 自分の気持ち、相手の気持ちを考える。



ツツさわやかコミュニケーション  
第3回「コミュニケーションスキル」

歯みがき教室がありました。

6月18日に、歯科衛生士を目指す学生さんによる、歯みがき教室がありました。低学年は、「6歳臼歯」について、高学年は、「歯周病」について教えてもらい、そのあと、ブラッシング指導と続きました。

