



2021. 5. 13  
 五島市立 緑丘 小学校  
 保健室：

おうちのひとといっしょによんでください。

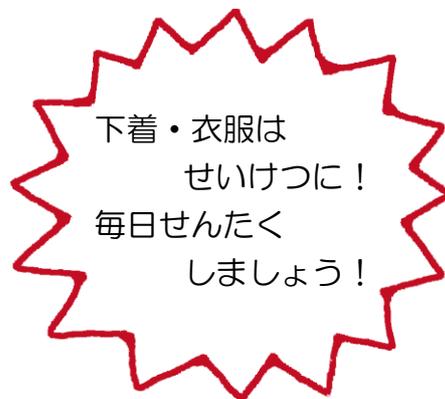
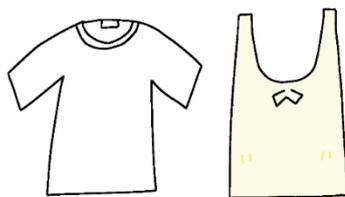
日中も暑い日が多く、雨でどんよりした日も続いています。熱中症にも注意が必要な季節になってきましたね。毎日水筒やハンカチ、タオルは持ってきていますか？ マスクをしているぶん、体温調節が難しくなっているときがあります。人としっかり距離が保てる時はマスクを外したり、衣服で調節したり、今から十分気をつけておきましょう。

## 下着ってすごい！！

「暑いから下着は着ない」、なんて人はいませんか？ 実は、下着には体を健やかに保ってくれる働きがたくさんあります。

### 【さまざまな下着の種類と効果】

- ◎汗を吸いとってくれる
- ◎体の熱をすばやく逃がしてくれる
- ◎汗を吸いとった後、すぐかわく
- ◎汗のにおいをおさえる
- ◎菌が増えないようにする



### 《下着ありとなしではどっちが涼しい？》

	汗は？	皮ふの表面は？
下着なしのとき	汗が皮ふの表面を流れ落ち、蒸発しない	皮ふの表面はベタリし、暑く感じる
下着ありのとき	汗は下着に吸いとられ、蒸発する	皮ふの表面はサラッとし、涼しく感じる

毎日出る汗は、1日約1リットル。その汗を下着は吸いとって、皮ふを清けつに保ってくれています。体が直接ぬれないようにもしてくれる、とっても大事な下着です。

## 内科検診の日程がかわりました！

3・4年生の内科検診の日程が変更になりましたのでお知らせいたします。

3年生：5 / 20 (木) → 6 / 24 (木)

4年生：5 / 21 (金) → 6 / 25 (金)