



# 夏の下着の大切な役割は...?



「夏は暑いから下着は着ないよ...」という人はいませんか!?

ワイシャツやポロシャツの下に下着を着ることで、夏を快適に過ごしましょう!

## その1 体を清潔に保つ

下着は、汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗の99%は水分で、ニオイはありませんが、皮膚の表面で垢や皮脂等と混じり、雑菌が増えるとニオイにつながります。下着を着ることで、汗は吸収され、発散されるため、ニオイの発生の予防になります。

## その2 衣服内の温度変化から体を守る

室内はエアコンが効いている所が多いです。外でたくさん汗をかいたまま室内に入ると、急に冷えて、体の不調を招きます。下着を着ていれば、衣服内の温度変化を小さくできます。



保護者の皆様へ

### 健康の記録

「健康の記録」を返却いたしました。内容をご確認いただき、表紙の保護者印の欄に押印をお願いいたします。3年生は、学校への提出は必要ありませんので、家庭で保存をお願いいたします。なお、健診結果について、ご質問・ご不明な点等ございましたら、学校へご連絡ください。

また、病院受診が必要なお子様につきましては、健診後、随時結果を渡しています。早めに受診していただき、「診断報告書」をご提出ください。なお、学校健診はスクリーニングですので、必ずしも疾病があるとは限りません。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

### 貧血検査・生活習慣病予防健診

○1年生→貧血検査、生活習慣病予防健診

○2・3年生(昨年の生活習慣病予防健診の結果が経過観察の生徒、転入生)→生活習慣病予防健診

上記対象者に、「貧血検査・生活習慣病予防健診希望調査票」を配布いたしました。内容をご確認いただき、受診希望の有無に関わらず、7月14日(土)までに学校へご提出ください。

夏休みまで、あと2週間程です。蒸し暑い日が続いている中、欠食、睡眠不足から体調を崩す様子や緊張の糸もほぐれ、疲れが出ている様子がみられます。体調を整える基本は、「規則正しい生活」です。学校でも指導してまいります。ご家庭でもお子様の様子をみていただき、声かけをしていただけたらと思います。

