

ほけんだより



はだぎ き インナー(肌着)を着ていますか?!

Yシャツや体操着の下にインナーって必要?

夏は暑いし、着なくてもいいんじゃない?

思っているあなたへ

☑ インナーを着る3つのメリット!

したぎ す ぼうし まも 下着の透け防止! エチケットを守る

男性も乳頭の透けに注意!!

特に夏服のYシャツやブラウスは、生地が薄く、下着や肌が透けて見えてしまうことがあるよ。



参考 ワコール ガールズばでなび

インナーの着用は、下着や肌の透け防止になり、清潔感のある身だしなみになるよ。

あせ ひし きゅうしゅう 汗や皮脂を吸収! せいふく せいけつ 制服を清潔にキープ

インナーはYシャツや体操着に汗や皮脂汚れが直接つくのを防ぐよ。衣類の汗染みや黄ばみを軽減したり、ニオイ対策になったりするよ。



たいおんちようせつ 体温調節をサポート! いちねんじゅうかいてき す 一年中快適に過ごす

夏は「吸汗速乾」素材のインナーがおすすめ。汗によるベタつきを抑えたり、冷房による冷え対策になったりするよ。

冬は「吸湿発熱」素材や「保温」素材のインナーが活躍。薄着でも暖かく過ごせるよ。

☑ 熱中症から身を守ろう！

初期のサインが出たら、すぐに涼しい場所へ移動して休憩しよう！
危険なサインが出たらすぐに大人に連絡し、救急車を呼ぼう！

初期のサイン

立ちくらみ

ぼーっとする

頭が重い

筋肉のこむら返り

汗が止まらない

吐き気

体がだるい

汗が全く出ない

めまい



意識がもうろうとする

けいれん

まっすぐ歩けない

危険なサイン

体温が異常に高い



こまめに水分・塩分補給

スポーツドリンクや経口補水液が
おススメ！

カフェインが入っている飲み物は
利尿作用があるから、水分補給に
は不向きだよ。

睡眠をしっかり取る

寝不足だと体の抵抗力が落ちて、
熱中症になりやすいよ。

夜はしっかり体を休ませよう。

暑さを避ける工夫を！

- 暑い時間帯の外出は避ける
- 通気性の良い服を選ぶ
- 日傘や帽子を活用する
- エアコンや扇風機を活用する
- 体育館など風通しの悪い場所は
注意！休憩をこまめにとろう！

体調が悪い時は

無理をしない！