



早くも梅雨明け宣言が出され、猛暑の日が続きます。暑いというだけで、体力を消耗しますね。朝食をしっかりと、睡眠時間も多めにとるようにしましょう。

～定期健康診断が終了しました～ **健康診断の結果を生かしましょう**

健康診断は受けるだけでは意味がありません。病気や異常の疑いがある場合には「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。必ずしも病気というわけではありませんが、治療やくわしい検査が必要な場合がありますので、医療機関に受診するようお願いいたします。

(歯科健診以外の各健診については、異常がなかった人には結果通知をお渡ししていません。)

身体計測の平均値ができました

	身長 cm		体重 kg		計測人数	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年						
A組	154.3	151.2	47.2	42.3	17	13
B組	152.0	152.0	42.1	45.3	17	13
C組	150.4	154.1	42.2	45.3	17	14
D組	155.2	153.9	44.7	44.7	17	14
学年平均	153.0	152.9	44.1	44.4	68	54
2年						
A組	161.5	157.8	47.6	49.2	19	14
B組	162.8	157.8	48.2	47.2	19	15
C組	162.2	154.8	54.6	49.7	20	13
D組	161.9	156.2	53.3	49.8	20	13
学年平均	162.1	156.7	51.0	48.9	78	55
3年						
A組	169.1	159.2	58.1	52.6	14	14
B組	164.2	159.5	54.9	48.4	14	15
C組	164.7	159.0	56.6	48.3	14	14
D組	163.6	157.5	50.8	47.9	15	15
学年平均	165.4	158.8	55.1	49.3	57	58

水分補給のポイント

「さいこう」

さ 3度の食事もしっかりと食べる

人は食事から1升もの水をとっています。

い 意識的に

「のどがかわいた」と感じる前に水分補給を。

こ こまめに

一度にたくさん飲んでもうまく吸収できません。

う 動く前後に

スポーツの前後、寝る前後、入浴の前後に。

水泳の授業が始まりました

プールにはいる前に

- ①発熱、下痢、目の充血などの症状があるときは見合わせましょう。
- ②前の日は睡眠を十分とっておきましょう。
- ③耳そうじをしましょう。(耳垢が水を吸ってふくらむと聞こえが悪くなったり、炎症をおこす原因となることがあります。)
- ④爪を切りましょう。(伸びている爪は不衛生です。また人と接触したり、壁にあたったりすると危険です。)

水泳は全身運動です。
積極的に参加しましょう。