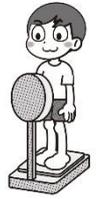


ほけんだより



雨の日が続く時期。嫌だなあと思う人も多いのでは？でも植物にとっては恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からの素敵なプレゼントかも！雨に濡れた美しいあじさいに優しい雨音、そして雨上がりののにおい…。ぜひ、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてくださいね。

～発育測定結果～

	身長 男子		体重 男子			身長 女子		体重 女子	
	全国	草野中	全国	草野中		全国	草野中	全国	草野中
1年生	152.8	153.4	44.2	46.7	1年生	151.9	149.9	43.8	44.7
2年生	160.0	161.0	49.2	53.9	2年生	154.8	153.9	47.3	50.0
3年生	165.4	165.3	54.1	55.2	3年生	156.5	155.5	50.1	50.2

※全国平均のデータは令和元年度になります。

健康診断 今後の予定

健康診断	対象者	日程	その他
尿検査	全学年	6月23日(火) 朝回収：容器22日配布	実施後、必要がある人に通知
内科検診	1・2年生	6月23日(火) 13:30～	必要がある人に通知
耳鼻科検診	1年生	7月16日(木) 10:30～	実施後、必要がある人に通知
歯科検診	全学年	9月1日(火)	実施後、全員に通知

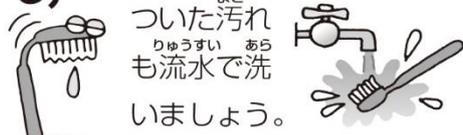
*例年、個別に「健康診断結果のお知らせ」を配布していますが、すべての検診が終了してからの配布となります。(2学期予定)。

お願ひごめ

歯をきれいにしたあとは…

私もきれいにして

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。



濡れはとれても…

濡れたままにしないで

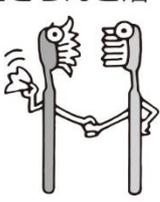
しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。

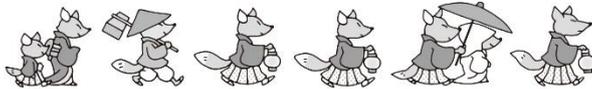


たくさん働きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。





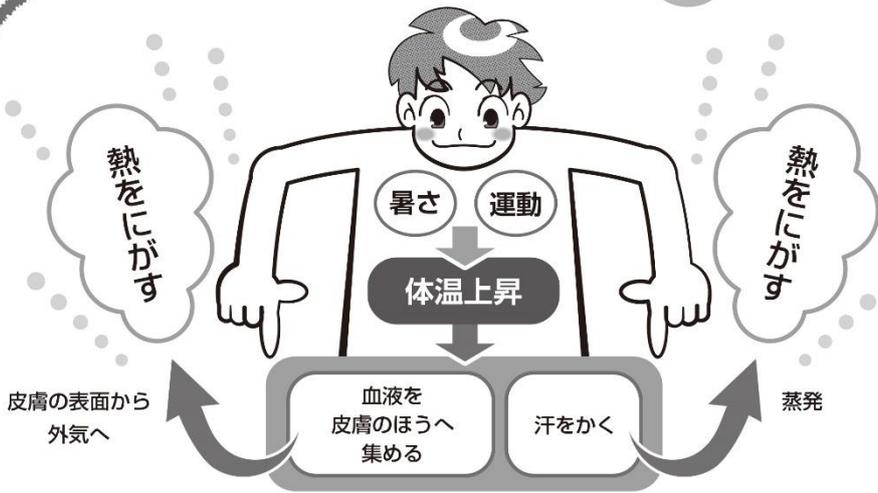
ポイント
汗

暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは

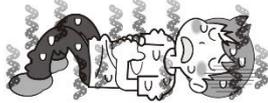
汗



熱をにがす

熱をにがす

体温をうまく調節できなくなると
熱中症に…



汗をだすには

水分補給

が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、
塩分を含むアメ・
タブレットが
おすすめ



チロツリ



爪を指で強く押さえ、
色が戻るのに
時間がかかったら

脱水症状の
サインかも

熱中症

今日の**危険度チェック**

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか？)



当てはまる日は
気をつけよう！

におう汗 におわない汗 があるってホント？

全身から出る
エクリン腺

脇の下など
体の一部から出る
アポクリン腺

ほぼ無臭



においのもと
になる成分が
たくさん



どちらの汗も放っておくとカゼやにおいの原因になります。
こまめに拭き取ったり着替えて対策を。