

(ほ)けんだより



今年度の健康診断も1, 3年生の内科検診を残すのみとなりました。自分の体の状態を知るいい機会でした。自分の体調の変化に気を付けながら健康な一年を過ごしましょう。元気が一番! むし歯にならないように、お口の中のケアもしっかりしましょう。

病院受診の必要な人には、通知を配布しています。早めの受診をお願いします。

川本中 4月の測定結果		身長			体重		
		測定人数	校内平均	R3 埼玉県平均	測定人数	校内平均	R3 埼玉県平均
男子	1年	46人	154.6 cm	154.0 cm	46人	46.0 kg	45.8 kg
	2年	55人	163.2 cm	160.6 cm	55人	52.3 kg	50.3 kg
	3年	40人	166.5 cm	165.6 cm	40人	53.7 kg	54.6 kg
女子	1年	44人	154.5 cm	152.4 cm	44人	45.8 kg	44.3 kg
	2年	44人	155.0 cm	154.8 cm	44人	50.0 kg	48.2 kg
	3年	40人	156.3 cm	156.5 cm	40人	49.7 kg	50.3 kg

だいぶ暑くなってきました。水筒を持参していますか? こまめな水分補給が必要です。汗拭きタオルも用意してください。



通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



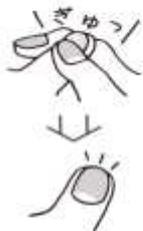
日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

水分足りている?

熱

中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

