

花火の中でも風情のある線香花火。昔の人は火花の色と形が変化していく様子を植物にたとえ、火花の始めを「牡丹」、火花が勢いよく散っている間を「松葉」、最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。楽しい夏休みは線香花火のようにあっという間。いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、健康に気をつけ、充実した時間を過ごしてください。

保健室からのお知らせ

1学期に行われた健康診断の記録「定期健康診断の記録」を、個人懇談時に担任の先生を通じてお家の方へ渡します。自分の成長や検診結果を確かめましょう。受診が必要な人には、すでにお知らせを配布してあります。まだ受診していない人は、この夏休みに受診しましょう。



○ 2計測（身長・体重の平均値）

	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	154.3	45.7	152.9	45.1
2年	161.4	51.1	155.1	46.8
3年	164.7	53.7	155.1	47.9

○ 視力（裸眼または矯正視力）

	Aまたは(A) (人)	受診のお知らせ (人)
1年	43	21
2年	36	14
3年	27	32



アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



突然の雷! 身を守る方法は?

最近、石川県でも災害発生の危険がある大雨・雷雨、強風・竜巻などの注意報や警報が出されています。昨年の夏に、小松市でも大雨による被害が起きました。もし、外で活動中に雷が鳴りだしたらどうやって身を守りますか?

姿勢を低くして、建物の中に! 雷は高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして建物の中へ逃げましょう。逃げる場所がない時は、しゃがみこんで耳をふさぐ姿勢をとりましょう。



夏バテになりやすい生活？ していませんか？



夏バテ予防のポイント

睡眠をしっかり取る

質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。



栄養バランスの良い食事をする

タンパク質（肉、魚、卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう



軽い運動で汗を流す

日頃から軽い運動で汗をながし、体温調節できる体をつくりましょう。

