

7/7七^{たなはた}夕^ひの日^{ほけんきゅうしよくいいんかい}にむけて、保健^{じどう}給^{ささかざ}食^を委員^よ会の^{ごしき}児^{たんざく}童^{ねが}が^か世^を飾^をり^をを^を呼^をび^をか^をけ^をて^をい^をま^をす^を。五^を色^をの^を短^を冊^をに^を願^をい^をを^を書^をい^をて^をく^をだ^をさ^をい^を。

あせ
汗をかしくみ

① ^{あつ}暑いと^{かん}感じると、
^{のう}脳が^{あせ}「汗を^だ出して！」と^{し れい}指令を^だ出す

② 汗腺から、汗が出る

③ ^ひ皮^でふ^{あせ}に出た汗が
^{じょうはつ}蒸^{はつ}発するとき、
^{からだ}体^{ねつ}の熱^とをうばい取る


 ④ すず涼しくかん感じる

あせ せい かつ げん き
汗をたくさんかく生活で元気に!

あせにがてひと 汗をかくのが苦手な人

●^{あせ}かいた汗が^{かわ}乾きにくく、くさくなりやすい

あせ とくい ひと
汗をかくのが得意な人

●かいた^{あせ}汗はすぐに^{かわ}乾き、くさくなりにくい

上手に汗をかくためのトレーニングをしよう!

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a white t-shirt and grey shorts, running towards a soccer ball. He has a determined expression with a wide smile and is sweating. The soccer ball is black and white, and there is a small curved line indicating its path towards him.

あせ れんしゅう
汗をかく練習をする

あせ 汗のもとになる水分をとる すいぶん

A cartoon illustration of a young boy with black hair and a surprised expression, sitting in a blue bathtub. A black showerhead is positioned above him, and blue water droplets are visible around the tub.

あせ しょうかん
汗をかく習慣をつける

水分を上手にとろう!

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a blue shirt with a white collar. He is smiling and holding a grey water bottle in his right hand and a black and white soccer ball in his left hand.

かる うんどう はじ
軽い運動から始めよう

1回に飲む量は200mlくらいまで

砂糖^{さとう}の^と取りすぎに^き気をつけよう

ねっちゅうしょう ふせ しょうす すいぶんほきゅう か こうおん たしつ むふう ひ
熱中症を防ぐには、上手な水分補給が欠かせません。高温・多湿・無風の日は、
ねっちゅうしょう き
熱中症になりやすいので、とくに気をつけましょう。

◆成長のあしあと(健康手帳の記入についてのお願い)◆

ページ	タイトル		2年	3年	4年	5年	6年
P2～3	定期健康診断結果保護者印	P2	お子さんの成長のあしあととして、健康手帳に結果を記入してあります。				
P4～5	身長体重成長曲線(男女)記入	○	○	○	○	○	○
P5～7	身長体重記入 (P2～P3 転記)	P7	表を参考にしてP7で記入または押印してください。				
P17～19	歯科健診結果保護者印	P19	を19、17、16(金)までに学級担任へ提出をお願いいたします。				
P22～24	健康生活のめあて記入	P24	P24	P24	P24	P24	P23

★色覚検査についてのお知らせ★

愛川町の小学校では、2年生と4年生で希望がある場合に色覚検査を実施しています。

お子さんの色の見え方に特性があり、一度検査を受けたいとお考えの方は、学級担任までお申し出ください。

見え方の特性は、毎年変わるものではありませんので、今まで受けたことがある方はご考慮ください。

色の見え方に心配な場合は、眼科に相談されることをおすすめします。