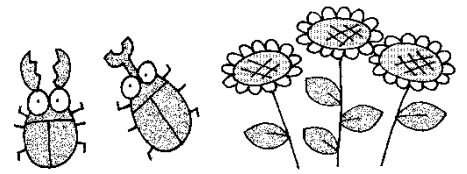
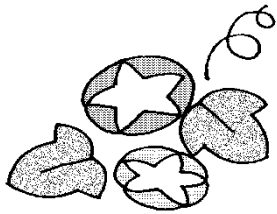


ほけんだよい7月



令和3年年7月20日 港区立御成門中学校

目標…暑さを上手にのりきろう！



夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことからその名がついていますが、なぜ朝が来た
とわかるのでしょうか？実は光が当たらない時間が関係しています。光の当たらない時
間が10時間くらい続いてやっと花が咲く仕組みになっているそうです。人と同じで睡
眠をとっているみたいですね。朝顔のようにたっぷり睡眠をとって、早起きの夏休みを
過ごしてみてもいいでしょうか？

<身長と体重の体格平均の比較> 全国の数値は、昨年度のものです。

	男 子						女 子					
	身長			体重			身長			体重		
	御成門	港区	全国	御成門	港区	全国	御成門	港区	全国	御成門	港区	全国
1年生	153.0	156.2	152.7	44.9	44.2	44.0	152.6	153.9	151.9	43.8	44.5	43.7
2年生	162.2	162.7	159.8	52.4	52.4	48.8	155.4	156.8	154.9	47.6	48.4	47.2
3年生	165.9	167.8	165.3	58.6	57.9	54.0	158.2	157.9	156.6	50.8	50.0	44.9

熱中症に気をつけましょう！

東京は、4回目の緊急事態宣言の期間中です。
マスク着用時には熱中症に注意してください。
人との距離をとり、マスクを外して深呼吸。
水分は、のどが渇いてから摂るのではなく、
定期的に、摂るようにしてください。
汗や尿で1日2.5Lの水分が体から出ていき
ます。より汗をかく夏は出ていく水分が多
くなりますので、気を付けてください。

夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために自分できちんことをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給 ジュースよりお茶・水を！</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかり取る</p>	<p>たんばく質をゆめはとる</p>

<夏休みに病気やけがで受診した場合>

病気やけがで受診した場合、このプリントの下記の「夏休み受診連絡票」に記入し、9月1日の始業式に担任の先生に提出してください。感染症の診断が出た場合、本人やご家族がコロナウイルスのPCR検査対象になった場合は、学校へご連絡ください。お手数ですがよろしく願い致します。

.....切り取り線.....

「夏休み受診報告票」

年 組 番 生徒氏名

受診理由（診断名）	受診日	医療機関名
	月 日（ ）	
	月 日（ ）	