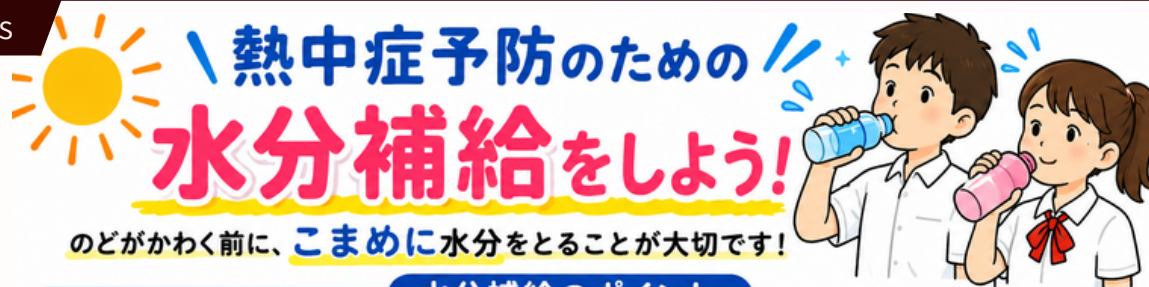


今月のTopics



水分補給のポイント

① こまめに飲む!



のどがかわく前に、  
**少しずつ**  
飲みましょう。

② 水やお茶を中心に!



普段は水やお茶で  
**OK!**  
スポーツ中は、  
**塩分**も忘れずに。

③ 1日に必要な量を!



1日あたり**1.2L**(コップ約**6杯**)  
を目安にとりましょう。

こんなときに飲もう!

起きたとき



朝ごはんのとき



休み時間・  
授業の合間



運動の前・後



お風呂の  
前・後



大切なこと

水分・塩分・休息で、  
暑さに負けない体を  
つくりましょう!

特に、のどがかわく前や運動する前に飲むことを忘れずに!

身体測定結果 (4月)

| 男子 | 身長<br>(cm) | 体重<br>(kg) |
|----|------------|------------|
| 1年 | 153.1      | 44.8       |
| 2年 | 161.2      | 50.3       |
| 3年 | 164.4      | 53.9       |

| 女子 | 身長<br>(cm) | 体重<br>(kg) |
|----|------------|------------|
| 1年 | 152.0      | 42.6       |
| 2年 | 154.4      | 47.6       |
| 3年 | 156.7      | 48.7       |

期末テスト おつかれさまでした!

うまくいった人も、いかなかった人も...

うまくいった!

ホッとしたけど、  
このままでいいのかな...  
もっとできたかも...



いかなかった...

がんばったのに...  
悔しい...落ち込む...  
どうしたらいいだろう...



もやもやした気持ち、  
**保健室**で話を聞きますよ



保護者のみなさまへ

日本スポーツ振興センター



学校の管理下においてお子様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきまして、月をまたぐ際に追加で書類が必要な場合も同様に申し付けください。

※ スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができませんのでご了承ください。また、申請期限は、災害発生から2年以内となっております。お手数をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。