



令和6年7月18日

せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

No.20 (夏休み前号)

いよいよ夏休みがやってきます！みなさん、夏休みは何をして過ごしますか？

旅行や、花火、プールなど楽しいことがいっぱいあると思いますが、夏風邪や熱中症にも気を付けて過ごしましょう。また、生活リズムが乱れないように、「はやね・はやおき・あさごはん」を夏休みも忘れないようにしましょう。そして、ゲームやスマートフォンなどで夜ふかしをしないように、時間を守りましょう。

8月28日の始業式、元気なみんなに会えることを楽しみにしています。



ほけんしつからの宿題



□ はみがきカレンダー

…歯をみがいたら、色をぬりましょう！夏休み中毎日チェックします！
あさ・ひる・よるの食後に歯をみがきましょう。

□ 元気にすごす！

…夏休み中も元気に過ごして、2学期も元気に学校に来てくださいね！

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねつちゅうしょう
熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

いちょう きのうていか
胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

れいぼうびょう
冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！



けっか しょうかい の結果を紹介します！

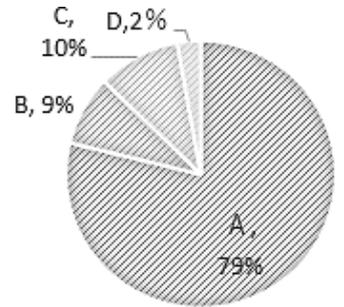
* 歯の状況について

全校児童71人のうち、永久歯・乳歯合わせて、むし歯のある人は13人でした。まだ病院受診をしていない人は、夏休みの間に、ぜひ一度受診をしてください。

* 視力の状況について

視力検査については、裸眼視力Aの人が79%。裸眼視力Bの人は9%、裸眼視力Cの人が10%、裸眼視力Dの人が2%見られました。

これからも、スマホやタブレット、ゲーム機器と上手に付き合っ、目を大切にしていってほしいと思います。



◇おうちのかたへ◇

定期健康診断の結果について、「検診・結果のお知らせ」を配布しています。

時間の取りやすい夏休みを利用して、ぜひ受診してください。

受診されましたら、お知らせの下にある、報告書の提出をお願いします。

肥満度について、健康の記録では「日比式」、成長曲線と肥満度推移(曲線)では、「村田式」として計算されているため、数値が少し異なります。

また、肥満度が30%以上、-30%以下のお子さまについては、早めにかかりつけ医を受診し、精密検査や適切な治療、相談を受けることをお勧めします。受診の際は、お渡しした成長曲線と肥満度推移(曲線)も合わせてご持参ください。

その他のお子さまについては、引き続きご家庭でも様子を見ていただき、気になることなどがございましたら、かかりつけ医等にご相談ください。

※病院を受診された場合には、担任へお伝えいただきますよう、よろしくお願いいたします。

がっき ほけんぎょうじ し ※2学期はじめの保健行事のお知らせ※

◆ 8月30日(金) 身体測定(身長・体重) 全学年

…たいそうふくを持ってきましょう。

◆ (予定) 9月2日(月)～9月8日(日) 生活リズムチェック週間

…夏休み明けの生活リズムを整えることに取り組みます。

くわしくは、後日お伝えします。

