



# ほけんだより

令和4年度  
東小学校 保健室

こんげつ ほけん もくひょう  
**今月の保健目標**  
なつ げんき す  
**夏を元気に過ごそう**



おみそ汁は  
えんぶん すいぶん  
塩分・水分が  
とれるよ!



あさ  
草月ごはん



やす  
こまめに休む



ぼうし ちやくよう  
帽子の着用

ねっちゆうしやう よぼう  
**熱中症を予防しよう!**



あせ  
こまめに汗ふき



すいみん



すいぶん ほきゆう  
水分補給

こまめに  
たくさん水分  
をとろう!

かわ  
会話をするとき

マスク ON!



マスク OFF!



- ・人との距離がとれるとき
- ・運動するとき
- ・会話しないで登下校するとき

## ペットボトル症候群 に気をつけよう!

ねっちゆうしやう すいぶんほきゆう たいせつ  
熱中症にならないためには、水分補給が大切ですが、みなさんはなにて水分補給をしていますか?

たんさんいんりやう せりやういんりやうすい どうぶん  
ジュースや炭酸飲料などの「清涼飲料水」には、たくさんの糖分(さとう)がふくまれています。

たくさん飲むと、血糖値があがってのが渴き、  
さらに大量の清涼飲料水を飲むという悪循環に  
なってしまいます。日常生活での水分補給は、  
水やお茶がおすすです。



野菜  
野菜ジュース



スティックシュガー  
約3本



みかんジュース



スティックシュガー  
約8本



コーラ



スティックシュガー  
約14本



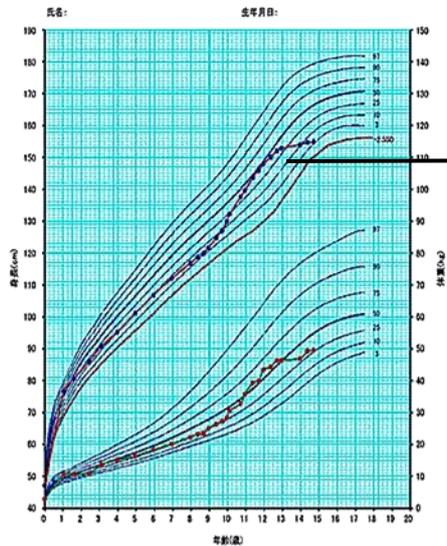
## 【健康診断結果のお知らせについて】

1学期の通知表と一緒に、今年度の健康診断結果を一覧にしたお知らせと成長曲線をお配りします。ご家庭でお子様の健康状態や成長の様子をご確認ください。

### ○●成長曲線について●○

身長や体重の成長の度合いは個人によって差があります。成長曲線をつけることによって、一人ひとりの成長の様子を見ることができ、適正に成長しているかどうかを判断する補助資料となります。

男子 身長・体重発育曲線



早い段階で身長の伸びが大きい場合は、思春期が早く訪れる「**思春期早発症**」が疑われることがあります。

標準成長曲線に沿わず、身長の伸びが急に大きくなり、成長曲線が上向きになってきています。思春期が早く始まった可能性があります。

このような場合、専門医の早期受診をお勧めします。このほかにも、お子様の成長の様子で何か気になることがありましたら、学校までご相談ください。

## 【色覚検査について】

色覚検査とは、色を正確に見ることができるかどうかを調べるものです。日本人では男性の20人に1人、女性では500人に1人の割合で色覚異常があるとされています。色が全くわからないのではなく、「赤と緑」「ピンクと灰色」などの色が見分けにくいという特性のため、日常生活ではほとんど不自由がなく、職業選択まで気づかずにトラブルになってしまうというケースも少なくないそうです。

本校では、希望されるお子さんに対して、簡易式色覚検査を行うことができます。ご希望の方は、連絡帳等で担任までお知らせください。その後、希望された方にのみ申込書をお渡しします。

- 【対象者】 入学してから一度も検査を受けていない 3年生以上の児童
- 【申し込み期間】 7月20日(水)まで
- 【申込書の配付】 8月29日(月) 2学期始業式にお渡しします。
- 【検査日】 9月20日(火)～10月14日(金)

## 【歯科検診の結果について】

6/20～24にかけて、歯科検診を実施しました。校医先生から、以下のことをご指導受けました。

- ・全体的にはよく磨けていて、きれいだった。
- ・低学年は仕上げ磨きの効果もあり、きれいに磨けている児童が多かった。
- ・高学年は、磨き癖がついているためか、歯垢が残っている児童が見受けられた。ご家庭での仕上げ磨きは、低学年だけではなく中・高学年でもしていただきたい。
- ・食の習慣の変化から顎の発育不良も見られる。固いものを噛む習慣を。
- ・現在治療中のお子さんは、完治するまでしっかり治療に通ってほしい。

歯科検診をはじめ、今年度の健康診断の結果、治療が必要とされたお子さんには受診をおすすめする通知をお渡ししています。夏休みを利用して、治療をお願いいたします。受診されましたら、連絡票を学校へ提出してください。