

ほけんだより

NO7 R2.7.17 豊岡小学校 保健室



いよいよ夏休み！前期前半、ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、いろいろな面で「3密」を避ける生活が続いた前期前半でした。検温と健康観察については、朝の忙しい時間帯にご協力をいただき大変ありがとうございました。欠席や体調不良が大変少なく、元気に過ごせたことは、ご家庭でのご配慮のおかげだと思っております。ありがとうございました。

明日からの夏休みは、普段できないいろいろな体験や、学習、運動、お稽古事などで心身ともに自分を鍛える絶好の機会です。一生懸命物事に取り組むことが、さらにやる気と自信につながると思います。心に残る思い出いっぱいの夏休みにしてほしいと思います。

「健康の記録」の様式がかわりました。

4月の身体測定の結果や、健康診断の結果を記入しています。「健康の記録」が「健康カード」という名前にかわります。統合に向けた準備として、中仙中、中仙小、清水小で現在使われている様式に、豊成中豊川小、豊岡小が合わせることになり、ルールファイルに健診結果をとじることになりました。今までの「健康の記録」も、個別のルールファイルにとじて中仙中学校におくりますので、旧「健康の記録」は、お返しせずに学校で保管します。

「発育曲線」グラフについて

健康カードには、身長と体重をもとにして作った「成長曲線」のグラフをはってあります。毎年新しいものを重ねて貼り、中学校3年までに9枚貼ることになります。お子さんの身長と体重が標準値と比較してどのくらいかがわかります。1年生は、今回は点だけですが、学年が進むにつれて、どの時期にどれくらい発育したかを知ることができます。また、身長の伸びが少ない、体重が急激に増えるなど、発育の伸びに心配がある場合は、早期受診にも役立ちますので、ご活用ください。

◎「健康カード」は中学校まで使います。夏休み明けに、捺印して返却してください。

「やさしい麦茶」(濃縮タイプ)を配ります。

この度、教育新聞社様より、水分補給についてのパンフレットをいただきました。そのパンフレットにSUNTORY「やさしい麦茶」の無料引換券がついており、学校で一括して引き替えさせていただきました。今回は、ローソン、セブンイレブンからそれぞれ1本ずつ引換が可能ということでしたので、下記のコンビニエンスストア様のご協力をいただき、全校分の「やさしい麦茶」を引き替えていただきました。原則として、個人で引き換えることになっていますが、全校のお子さんに配るために学校で一括引き換えしましたので、ご理解下さるようお願いいたします。お子さんに、2個ずつ「やさしい麦茶」を配りますのでご家庭でご飲用ください。また、まんがでわかる水分補給の資料を別に配付しますので、合わせてご覧下さい。

今回ご協力をいただいたコンビニエンスストアは次の2店舗様です。
ご協力いただき、大変ありがとうございました。

・セブンイレブン大仙長野店様

・ローソン中仙町店様

「歯科検診の結果」と各種「検査・治療のお勧めカード」

昨年度から、「健康診断結果・検査治療のお勧めカード」は、大曲仙北地区全体で統一した様式のものを使っています。

健康診断の結果、検査や治療が必要と思われるお子さんには「検査・治療のお勧めカード」をお渡ししました。お子さんが健康で生活することができるように、早めに受診して下さるようお願いいたします。夏休み後は、なかなか受診ができないので、夏休みが検査や治療のチャンスです。

「**歯科検診の結果**」は、**全員に渡しています**。むし歯や要注意乳歯などがある場合は受診してください。

「**検査・治療のお勧めカード（歯科も含む）**」は、**検査・治療が済んでから提出してください**。

※6年生の2種混合予防接種、3年生の日本脳炎予防接種はお済みでしょうか？

予防接種対象のお子さんは、接種を受けるチャンスですので、保護者の方とお子さんのご都合を合わせて接種日を検討の上、医療機関にご予約願います。



「夏休み生活チェック」について

「夏休み生活チェック」を全学年に渡しました。検温は、しっかり習慣化していますので、夏休み中も測定、記録を続けます。

「夏休み生活チェック」は、検温の記録を残すため、学校で保管します。なくしたり、破いたりしないで提出してください。8月17日の体温は、「夏休み生活チェック」に記録してください。8月18日から、通常の「体温チェックカード」に記録します。

夏休み明けに、夏休み中の生活の様子や病気、けがの有無を簡単に調べる予定です。規則正しい生活を心がけて、早く通常の生活リズムをとりもどせるようにしてほしいです。

夏休みの健康について

夏休みを元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。



寝る時間は、低学年は9時、高学年は10時を目安にしましょう。

朝は、おそくても7時までは起きるようにしましょう。

ラジオ体操に参加することは、生活リズムを保つことに大変役立ちます

朝食はブレイクファースト。

「空腹をやぶる」という意味です。

空腹をやぶって。心と体を活発にします。



外での活動は、熱中症に注意しましょう。

(帽子をかぶる。水分をとる。すずしい場所で休む。

体調がよくないときには、無理して活動しない。)



学校ですべてのゲームの時間は1時間までです。小児期からの節度ある使用が、ゲーム障害やネット依存からお子さんを守ります。



甘い飲み物やアイス、スナック菓子などのとりすぎに注意しましょ

う。生活習慣病予防の観点からも小児期の望ましい食習慣が大切です。

子どもの間食は、200キロカロリーが目安です。食品の成分表示を確

かめて食べる習慣をつけましょう。

