

健康診断の結果が出ました！

4月から6月にかけて実施した健康診断の結果を「健康手帳」に記入してあります。保護者面談等を通して担任の先生より配布されますので、保護者印または保護者のサインをし、学校に提出してください。

*3年生の健康手帳についてはこのまま返却します。ご家庭で大切に保管しておいてください。インフルエンザ等による出席停止の場合、医師の証明をいただくのに健康手帳が必要になります。

<放っておきがちな疾病・異常>

□歯周疾患（歯科検診より）

歯周疾患にはまれに若年性の歯周炎があります。専門的なケアを受けることによって歯槽骨喪失などの病状の進行を止めることができます。

□耳垢（耳鼻科検診より）

鼓膜が見えないほどの耳あかがたまっている状態です。必ず耳鼻科医に取ってもらってください。耳垢を取らないで水泳をすると外耳道炎や耳のおできの原因になります。



□う歯（歯科検診より）

う歯（むし歯）は以前から比べると少なくなっていますが、依然として子どもの歯科では一番大きな問題となっています。むし歯は自然に治ることはないので早めに治療しましょう。

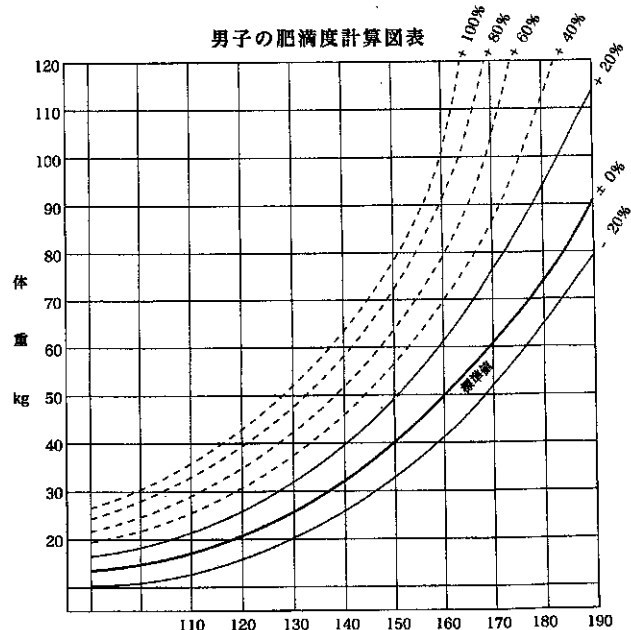
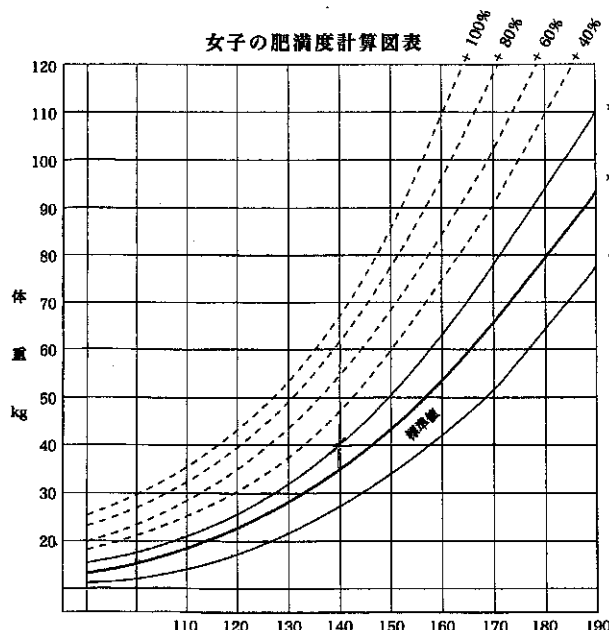
健康診断の結果、受診の必要のある人には検診ごとに検診結果のお知らせが届いていると思います。この夏休みを利用して早めの受診、治療をおすすめします。

✿ 身長と体重のバランス ✿

*下のグラフに身長と体重を記入してみましょう。

< 標準値（±0%）、ふとりすぎ（+20%以上）、やせすぎ（-20%以上） >

日比逸郎先生（国立小児病院）の肥満度計算図表



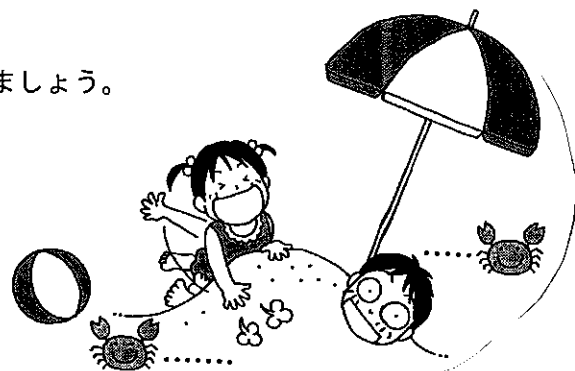
もうすぐ夏休みになります。

夏休みは、楽しい時期であるとともに、どう過ごすかによっては夏休み以降の学習や生活を左右するという重要な意味をもっています。充実した夏休みにするために、はっきりとした目標をたて、コツコツと実践することが大切です。

健康で安全な生活を送ることで、夏休みをより楽しくしていきましょう。

暑さに負けない！

夏の生活リズム



熱中症や夏バテなどで体の調子をくずさないよう、生活リズムを整えていきたいですね。

食 事

冷たいものは
ひかえめに。
夏野菜もとって
バランスよく。



睡 眠

暑さで眠れない
時は、短い
昼寝も
おすすめ。



運 動

朝や夕方の
涼しい時間に
軽めに体を
動かそう。



夏の部活動

水分補給をしっかりと

たとえば

練習開始 30 分前

→

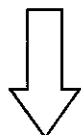
練習中

250～500ml の
水分を飲んでおく

20分おきに水分補給
☆1回につき1口から200ml
をゆっくり飲む

水分が不足すると…

- 筋肉のけいれん
- 疲れがたまる
- 体温が上がりすぎる



熱中症やケガの
リスクが増える！

