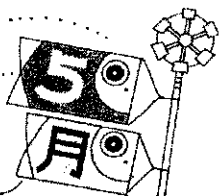


ほけんだより



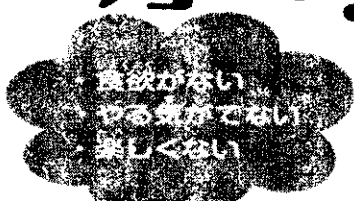
平成25年5月9日

小田原市立三の丸小学校保健室

草木の緑がとてもきれいで、空気のさわやかな5月になりました。

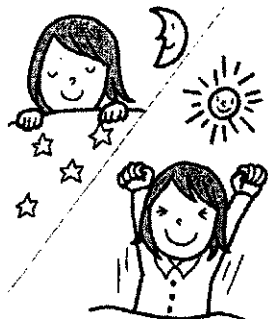
新学期が始まって1ヶ月ですが、そろそろ運動会の練習もはじまっていますね！心も体も元気いっぱい頑張らしましょう！

もしかして五月病？



環境がかわり、なれない生活で疲れのたまりやすい時期です。みなさんは大丈夫？？

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

つめが伸びていると、思わぬところで痛い思いをしたり、お友達にけがをさせてしまったりします。伸びたつめの中に汚れもたまりやすくなってしまいますので、こまめに切るようにしましょう。お風呂上りはつめがやわらかくて切りやすいですよ♪



うらもごらんください☆☆☆

つめのびていないかな？



つめがのびたらこまめに切ろうね





健康診断を行っています



★「受診のお勧め」について ★

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合、「受診のお勧め」をお渡しします。お子さんが、『受診のお勧め』を持ち帰った際は、内容をご確認いただき早めに医療機関を受診するようお願いいたします。

これについて、保護者の方から「学校から『受診の勧め』をもらったので病院に行きましたが、異常なしといわれました」「病院での検査結果と学校での検査結果が違うのですが…」といったお問い合わせをいただくことがあります。学校での検査・検診はスクリーニング（ふるい分け）といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした“診断”とは異なるため、病院での結果と違いが生じる場合があることをご承知おきいただければと思います。受診結果は健康手帳や連絡帳などで学校にお知らせください。

健康手帳は全ての健診終了後に返却いたします。
健康診断結果をご確認ください！

健診結果は2. 3 ページで、歯科検診結果は4. 5 ページです。

『肥満度』について。

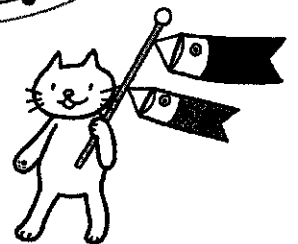
＜肥満度の基準＞

－10%以下…やせ傾向

20%以上…肥満傾向

健康手帳返却後、チェックしてみてください。

肥満度は、 $(\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$ で計算しています。



肥満度が高いお子さんは、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を合併しやすくなります。また、「やせ」の児童は、やせの状態が続くと体脂肪が減るだけでなく、脂肪以外の成分も減少し、身体の発育も悪くなります。かかりつけの医師などに一度ご相談ください。