

ほけんだより 7月



令和6年7月24日
青木小学校



2学期にそろそろ元氣を
みいましょう!



はやね はやお あさはん...
早寝、早起き、朝ご飯...

なつやす せいかつ たいせつ
夏休みも生活リズムを大切に!

なが なつやす はじ
長い夏休みが始まります。ゆっくり休んで、2学期に向けて氣力と体力を
じゅうてん じゅうてん
充電しましょう。はやね はやお あさはん
早寝、早起き、朝ご飯、そして毎食後のはみがき……、毎日
のリズムを忘れずに続けていけば、夏休みもきまりよく生活でき、休み明け
もスムーズに学校生活が送れますよ。動画視聴やゲームなどは、なんとなく
やりはじめるとなかなかやめられません。おうちの人と話し合って、利用
時間を守るようにしましょう。メディア機器を利用した時間と同じくらいの
時間はお手伝いや運動、遊びなど、実際の体験的な活動ができるといい
ですね。

やす ちゅう はやね はやお
休み中も早寝・早起きを

つづける



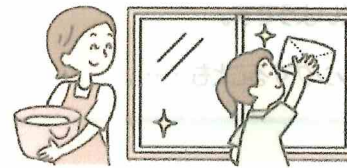
つめ
冷たいものとりすぎに

ちゅうい
注意!



てつだ うんどう
お手伝いや運動で

からだを動かす



さんど しょくじ
三度の食事をしっかり、

おやつをひかえめに



夏休みのうちに



治療を済ませよう

じっしん
受診がまだの人は、
この機会に受診を
しましょう。

でかけるときは

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策



あせ
汗をかいたら

こまめにふく・着替える



鼻を大切に... 8月7日は「鼻の日」

知っていますか？鼻血が出たときの応急手当て



「突然鼻血が出た!」と保健室に来る人もけっこういます。
正しい止血の方法を覚えておきましょう。しっかりつまんでいれば、早く止まります。

ですが、暑いときは止まりにくいようです。
保健室では体自体をアイシングすることも……。

【肥満度の見方】

- 高度肥満 +50%以上
- 中等度肥満 +30%以上+50%未満
- 軽度肥満 +20%以上+30%未満
- 標準 -20%以上+20%未満
- やせ -20%未満



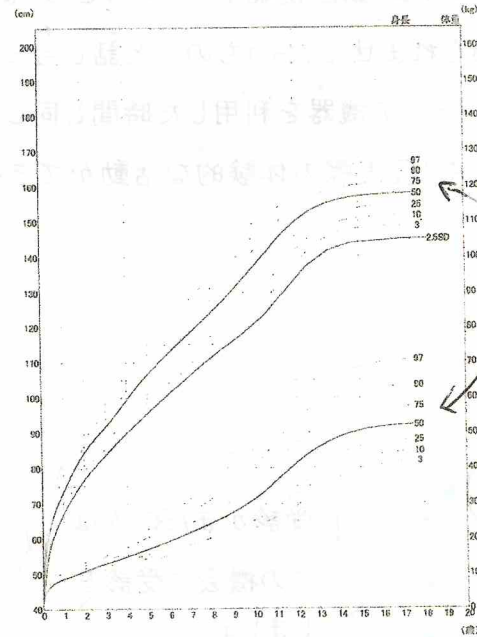
成長のことでご心配なことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

健康診断の結果をわたします

通知表といっしょに定期健康診断の結果と発育測定の結果をおわたします。今まで「体のあゆみ」としてお渡ししていましたが、今年度から保健関係の管理システムが変わりましたので、「定期健康診断の結果」と「成長曲線(発育測定の結果)」の2枚をお渡しすることにしました。確認していただいたら、ご家庭で保管をおねがいます。

【成長曲線とは…?】

同性同年齢の多数の子どもたちを集めて、年齢別の平均値を曲線でつないだグラフです。身長が高いか低いかや、肥満ややせの参考にします。



この数字は「パーセンタイル」という単位です。同じ月齢の子を100人集めて小さい順に並んだとき、前から何番目になるかを示したものです。50が平均値です。

	今年度 4月	今年度 7月
検診日	R5/04/11	R5/07/10
年齢	4歳 9月 0日	4歳 9月 29日
身長	●	●
体重	●	●
肥満度	●	●