

# すこやか 7

月号



## 健康診断結果・受診のおすすすめを配付しました



6月末日をもちまして、今年度の健康診断が終了しました。提出物・準備等、たくさんご協力をいただきまして、ありがとうございました。本日結果一覧を配付いたしましたのでお子さまと一緒にご確認ください。

また、受診や治療が必要なお子さんには、「受診のすすすめ」を同封しておりますので、夏休みを利用して受診をお願いします。受診が終わり次第、用紙を学校に提出してください。

### ★全員配付：①健康診断結果のお知らせ

### ②歯科健康診断結果のお知らせと受診のおすすすめ

#### ①健康診断結果のお知らせ

※対象でない学年は、「空欄」または「選択肢に○印の記載なし」になっています。

- 聴力検査：4・6年生対象外のため記載なし
- 耳鼻科健診：3・5年生対象外のため記載なし
- 心電図検査：2・3・5・6年生対象外のため記載なし
- 貧血（血液検査）：5年生希望者のみ記載あり



※未受診者はその旨を記載しております。

#### ②歯科健康診断結果のお知らせと受診のおすすすめ

※「要精検」及び「要治療」に○印がついている場合は受診対象です。受診後はこの用紙を学校に提出してください。今回受診対象ではなかった人も定期的に通院し、口腔内の健康を保ちましょう。

### ※受診対象者のみ：各健康診断 受診のすすすめ

視力・聴力・内科・耳鼻科・心電図・尿・眼科・血液検査の結果で「所見あり」・「要精検」の人に配付しています。なお、視力については、裸眼視力または矯正視力で、1～3年生は「B」以下、4～6年生は「C」以下の人が受診対象です。早めの受診をお願いいたします。



### おねがい 衣服の調整について

気温が高い日は、各教室でエアコンを使用しています。暑さの感じかたも人それぞれで、なかには「寒くてお腹が痛いです。」と来室する児童もいます。教室では、子どもたちの様子を見ながら設定温度の調節をしていますが、冷えやすいお子さんは羽織るものが一枚あると安心です。また、エアコンの効く教室では、タンクトップやショートパンツでは寒いこともあります。夏休み明けもエアコンを使用することが予想されますので、夏休みの間に一度、お子さんと衣服の調整について確認をお願いします。

# 夏休みの過ごし方



いよいよ、みなさんの楽しみにしている夏休みが近づいてきました。  
趣味や、スポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね!

慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするのもあります。

夏休み中も、規則正しい生活を送り、心も身体も元気に過ごせるといいですね。

## ① 早寝早起きが基本

### ◎睡眠のいいところ◎

- 背を伸ばす、骨を強くする
- 病気をふせぐ、なおす
- 体と心のつかれをとりのぞく



## ② ご飯を食べた後は歯みがきを忘れずに!



寝ている間は虫歯ができません。  
夜は歯みがきしましょう。

## ③ 毎日、適度に運動!



## ④ のどが渇く前に水分補給。



## ⑤ アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

胃腸の働きが弱くなってしまいます



## ⑥ 冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意!

## ⑦ ゲームやスマホの時間は、家のルールを守ろう



ゲームやスマホを使いすぎると「ドーパミン神経」という幸せ・うれしい気持ちを感じる部分がこわれていきます。

こわれた部分は、治すことができません。もっと強い刺激を求めて、ゲームがなければ落ち着かない脳になってしまうかもしれません。ゲームの使い方のルールを、おうちの人と確認してみてくださいね。