

ほけんだより^{なつやす ごう}夏休み号

座間市立相模野小学校 保健室

令和8年7月



いよいよ、待ちに待った^{なつやす}夏休みですね。夏休みはプールに行ったり、お友達と遊んだり、^{たの}楽しい予定がたくさんあるのではないのでしょうか？^{ひと}おうちの人の^{てつだ}お手伝いや、^{ちようせん}ふだんはなかなか挑戦できないことにもチャレンジできるチャンスですね。けがや^{びようき}病気に注意して、^{げんき}元気に過ごしてほしいと思います。そして、^{げんき}元気に2学期をむかえて、^{なつやす}夏休みの思い出話を聞かせてくださいね。

保護者の方へ

定期健康診断結果(一覧)を配付いたします

1学期に行った、定期健康診断の結果を一覧にまとめたものを配付いたします。例年は健康手帳に添付して配付していましたが、今年度より、あゆみとともにファイルに入れて配付いたします。あゆみ同様、ファイルから抜き取った後は、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

〇〇ここに注目してみてください！

令和8年度 定期健康診断の結果					
〇年	〇組	〇〇	〇〇〇	さん	
項目		結果		備考	
身長		〇〇〇〇		高度やせ : ~30.0%以下 軽度やせ : ~29.9~20.0% 標準 : ~19.9~19.9% 軽度肥満 : 20.0~29.9% 中等度肥満 : 30.0~49.9% 高度肥満 : 50.0%以上	
体重		〇〇〇〇			
肥満度		〇〇〇〇			
視力	右目	〇〇〇〇	〇〇〇〇	視力 A:1.0以上 B:0.7~0.9	
	左目	〇〇〇〇	〇〇〇〇		
眼科	眼疾患	〇〇〇〇, ××××	眼科検診は、1・5年生全員と、2・3・4・6年生のピックアップ児童が対象です。保健調査票にてピックアップの必要がないと判断した2・3・4・6年生の児童は、眼科検診当日に欠席でも“異常なし”となります。		
	その他	〇〇〇〇, ××××			
聴力	右耳	受精密検査			
	左耳	受精密検査			
耳鼻科	耳疾患	〇〇〇〇, ××××	耳鼻科検診は1・4年生のみ。		
	鼻疾患	〇〇〇〇, ××××			
	のど疾患	〇〇〇〇, ××××			
歯科	顎関節の状態	〇〇〇〇			
	歯列・噛み合わせの状態	〇〇〇〇			
	歯垢の状態	〇〇〇〇			
	歯肉の状態	〇〇〇〇			
	未処置歯	なし あり			
	CO (むし歯になりそうな歯)	なし			
内科	その他	〇〇〇〇, ××××	歯科検診は、全校児童対象です。当日欠席した児童については、未処置歯(むし歯)と CO(むし歯になりそうな歯)が空欄に、その他の項目は“未受診”と表記されています。		
	脊柱	〇〇〇〇, ××××			
	胸郭	〇〇〇〇, ××××			
	四肢	〇〇〇〇, ××××			
	皮膚疾患	〇〇〇〇, ××××			
	心臓	異常なし			
	その他	〇〇〇〇, ××××			
結核検査		異常なし			
心電図検査		〇〇〇〇, ××			
尿検査		〇〇			

身長と体重より、算出された肥満度の区分を記載しています。体重からわかる体の状態を確認してください。

眼科検診は、1・5年生全員と、2・3・4・6年生のピックアップ児童が対象です。保健調査票にてピックアップの必要がないと判断した2・3・4・6年生の児童は、眼科検診当日に欠席でも“異常なし”となります。

聴力検査は1・2・3・5年生、耳鼻科検診は1・4年生が対象です。対象ではない児童は、空欄となっています。

歯科検診は、全校児童対象です。当日欠席した児童については、未処置歯(むし歯)と CO(むし歯になりそうな歯)が空欄に、その他の項目は“未受診”と表記されています。

むし歯の有無だけでなく、歯列、歯肉、歯垢の様子もよくご確認ください。食後の歯みがきなど、日々の生活の中で改善ができるものもあります。

心電図検査は1年生が対象で、その他の児童は“空欄”となっています。

身長と体重より、算出された肥満度の区分を記載しています。体重からわかる体の状態を確認してください。

眼科検診は、1・5年生全員と、2・3・4・6年生のピックアップ児童が対象です。保健調査票にてピックアップの必要がないと判断した2・3・4・6年生の児童は、眼科検診当日に欠席でも「異常なし」となります。

聴力検査は1・2・3・5年生、耳鼻科検診は1・4年生が対象です。対象ではない児童は、空欄となっています。

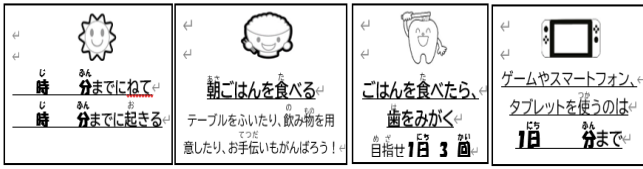
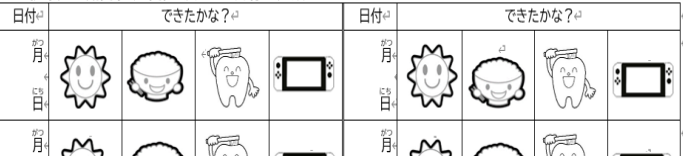
歯科検診は、全校児童対象です。当日欠席した児童については、未処置歯(むし歯)と CO(むし歯になりそうな歯)が空欄に、その他の項目は“未受診”と表記されています。

むし歯の有無だけでなく、歯列、歯肉、歯垢の様子もよくご確認ください。食後の歯みがきなど、日々の生活の中で改善ができるものもあります。

内科検診は、全校児童対象です。当日欠席した児童については、“未受診”と表記しています。心電図検査歯1年生が対象で、その他の児童は“空欄”となっています。

この夏休みを元気に過ごすために、また、2学期を元気に過ごすためには、生活リズムをくずさないことが大切です。朝起きて、朝ごはんを食べて、歯をみがいて…生活のリズムを保てるように挑戦してみてください。

【夏休み生活習慣カレンダーの取り組み方】

1. 健康に生活できるように、おうちの人と計画を立てましょう。

2. 挑戦する期間(2週間)を決めて、目標が達成できた日は色をぬりましょう。

3. 計画が達成できた枚数を数えて、書きましょう。

4. 感想を書きましょう。


1. ねる時間と起きる時間、ゲームやスマートフォン、タブレットなどの使用時間について、おうちの人と一緒に計画を立てましょう。

2. 計画を達成できたら、それぞれのマークに色をぬります。

3. 目標を達成し、色をぬった絵を数えて、書き書きます。

4. 生活をふり振り返り、感想を書きます。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

① ごはんを食べよう

からだのエネルギーを1日のエネルギーを補給できるよ。

② 早く寝よう

遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

③ につかりよう

暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。

④ 補給をしよう

「のどが渇いた」と思う前に、こまめに補給しよう。

⑤ 栄養のいい食事をとろう

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。