# ほけんだより 8月

令和４年８月２６日
新宿区立愛日小学校
保健室

夏休みが終わりました。みなさん、夏休みは、いかがでしたか？どんなチャレンジをしましたか？ 何か１つでも思い出ができるといいですね。

いよいよ２学期の始まりです。始業式でみなさんの元気な姿を見ることができてとても嬉しいです。これからもみなさんが元気に過ごすためにも「早寝・早起き・朝ごはん」など自分の生活リズムを見直していきましょう。

夏バテの ぐったり を引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってから ぐったり

## そんなぐったりさんへ

### その ぐったり の原因は ？

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている

### ぐったり をやっつけるために！

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意

# ８・９月の保健行事

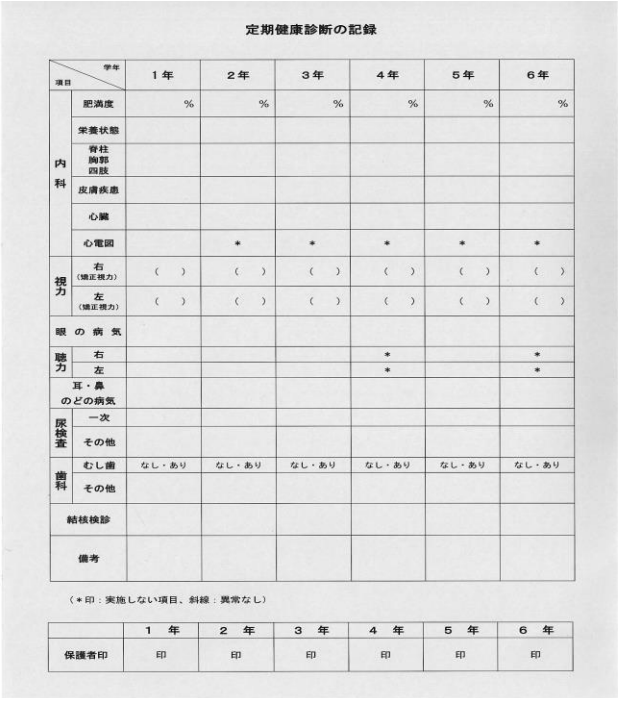
| | | |
|---|---|---|
| ８月２９日(月)～３１日(水) | ４・５・６年生・若竹 | 身長計測 |
| ９月　１日(木)～　２日(金) | ２・３年生 | 身長計測 |
| ９月　５日(月) | １年生 | 身体計測 |
| ９月　５日(月) | ５年生・該当者 | 脊柱側わん検査（モアレ検査） |
| ９月　９日(金) | ４年・若竹４年（希望者） | 色覚検査 |

※脊柱側わん症検診（モアレ検査）を欠席した場合、９月１４日(水)の欠席者検診を受診してもらいます。（後日通知配布）

※色覚検査申込書は本日配布しました。希望がなくても**９月９日(金)までに担任へご提出ください。**

※身体計測・脊柱側わん症検診のときは、体操着を忘れずに持ってきてください。髪の毛が長い人は、当日頭の上の位置で髪を結ばないよう気を付けてください。

※計測後、「健康カード」を配布します。確認後健康カードの内側ページ（発育の記録　８・９月）１箇所に保護者㊞を押して、**担任にお返しください。**

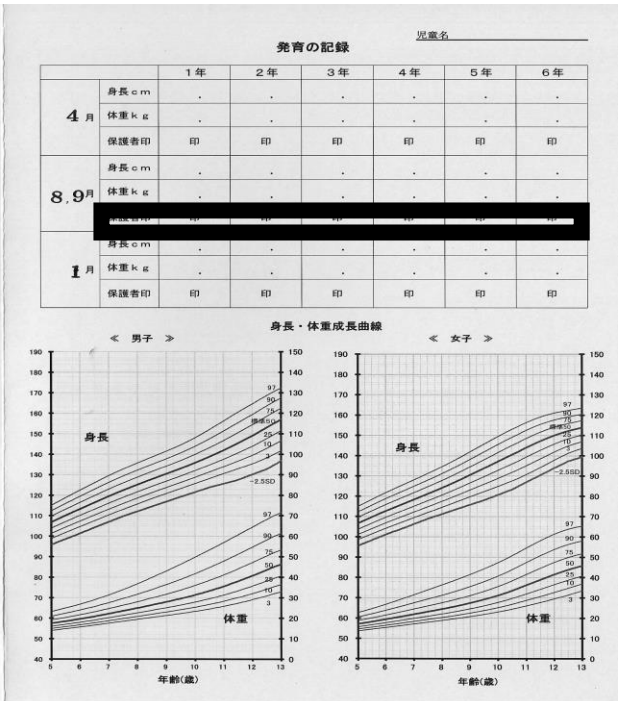


定期健康診断の記録

| 項目 ＼ 学年 | | １年 | ２年 | ３年 | ４年 | ５年 | ６年 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 | 肥満度 | % | % | % | % | % | % |
| | 栄養状態 | | | | | | |
| | 脊柱 胸部 四肢 | | | | | | |
| | 皮膚疾患 | | | | | | |
| | 心臓 | | | | | | |
| | 心電図 | | ＊ | ＊ | ＊ | ＊ | ＊ |
| 視力 | 右（矯正視力） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） |
| | 左（矯正視力） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） |
| 眼の病気 | | | | | | | |
| 聴力 | 右 | | | | ＊ | | ＊ |
| | 左 | | | | ＊ | | ＊ |
| 耳・鼻のどの病気 | | | | | | | |
| 尿検査 | 一次 | | | | | | |
| | その他 | | | | | | |
| 歯科 | むし歯 | なし・あり | なし・あり | なし・あり | なし・あり | なし・あり | なし・あり |
| | その他 | | | | | | |
| 結核検診 | | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

（＊印：実施しない項目、斜線：異常なし）

| | １　年 | ２　年 | ３　年 | ４　年 | ５　年 | ６　年 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 保護者印 | 印 | 印 | 印 | 印 | 印 | 印 |



発育の記録　児童名＿＿＿＿＿＿

| | | １年 | ２年 | ３年 | ４年 | ５年 | ６年 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ４月 | 身長ｃｍ | . | . | . | . | . | . |
| | 体重ｋｇ | . | . | . | . | . | . |
| | 保護者印 | 印 | 印 | 印 | 印 | 印 | 印 |
| ８,９月 | 身長ｃｍ | . | . | . | . | . | . |
| | 体重ｋｇ | . | . | . | . | . | . |
| | [redacted] | | | | | | |
| １月 | 身長ｃｍ | . | . | . | . | . | . |
| | 体重ｋｇ | . | . | . | . | . | . |
| | 保護者印 | 印 | 印 | 印 | 印 | 印 | 印 |

身長・体重成長曲線



～保護者の方へ～

２学期開始のこの時期は、子供たちが疲れやすくなる時です。学校のペースに、少しでも早く心と体が慣れて、元気に活動できますよう、お子さんの体調にいつも以上に心を配ってあげてください。よろしくお願いします。また、夏休みの期間中、大きなケガ・体調面で気になることなどお知らせしたほうがいいこと等がありましたら、担任・養護教諭にお知らせください。