



ほけんだより 8月

令和6年8月27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？ 素敵な思い出はできましたか？

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まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムをとり戻していきましょう。



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27日(火)	5年生・該当者	脊柱側わん検査（モアレ検査）
9月 2日(月)	1・3・5年生	身長計測
9月 3日(火)	2・4・6年生・若竹	身長計測
9月 9日(月)	4年・若竹4年（希望者）	色覚検査
9月12日(木)	若竹学級	若竹合同移動教室前健康診断
9月 9日(月)	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4日(水)の欠席者検診を受診してもらいます。（後日通知配布）

※4年・若竹4年に、色覚検査申込書は本日配布しました。希望がない場合も9月2日(月)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。

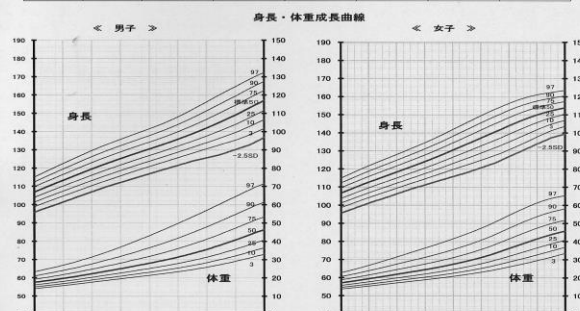
※計測後、「健康カード」を配布します。確認後健康カードの内側ページ（発育の記録 8・9月）1箇所保護者印を押して、担任にお返しください。

定期健康診断の記録							
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 胸郭 四肢						
	皮膚疾患						
	心臓						
	心電図		*	*	*	*	*
男	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							
探検	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	.	.	.	.	.	.
8.9月	保護者印	印	印	印	印	印	印
	身長cm	.	.	.	.	.	.
1月	体重kg	.	.	.	.	.	.
	保護者印	印	印	印	印	印	印



～保護者の方へ～

2学期開始のこの時期は、子ども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、お子さんの体調に気をかけていただけるとありがたいです。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学校に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。