

いよいよ、待ちに待っていた夏休みです。楽しい予定はありますか？これから、おうちの人と計画をたてる人もいることでしょう。「休みだから・・・」とって朝寝坊をせず、いつものとおりに起きて必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。暑い夏をのりきるには、

「リズムのある生活をする」と「食きちんと食べる」とです。

8月20日（月）の授業開始日には、元気な顔で登校できるように健康に過ごしましょう。

夏休み中の生活



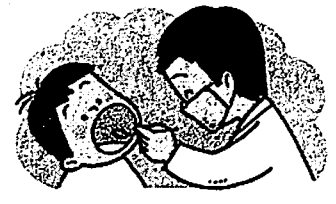
*ゲームやテレビは時間を決めて行います。



*朝ごはんは必ず食べます。



*食後の歯みがき忘れずに！



*治療は最後まで行います。



*こまめに水分補給を！熱中症に気をつけます。

*涼しいうちに勉強します。



*あぶない遊びはしません。



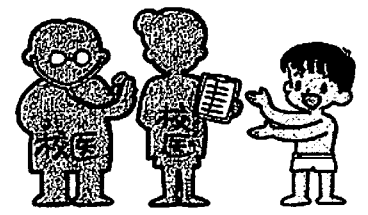
*汗をかきやすくなるので、体をせいけつにします。

生活リズムが崩れ体調がおかしくなると病気の原因になることがあります。
意識して毎日続けること がとても大切です。ご家族みんなで健康な生活を送ってくださるようお願いいたします。

《からだについてのお知らせ》の見方

4月～6月にかけて、「定期健康診断」が行われました。病気や異常のある人には、それぞれの検診が終わるとすぐに「受診のすすめ」「治療のすすめ」「精密検査のすすめ」などをお渡ししました。治療や検査が終わって学校に報告してくださった方がたくさんいらっしゃり、ありがとうございました。まだの方は、夏休み中に治療や検査を必ず済ませてくださるよう、お願いいたします。ご不明な点は、担任か養護教諭にお知らせください。

さて、『からだについてのお知らせ』は、お子様の体を総合的にみるものです。



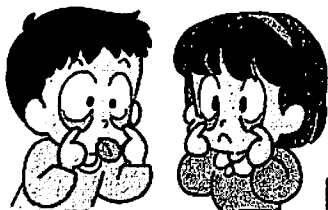
身長・体重・座高・ローレル指数・内科

- ◎ 身長と体重は発育のバランスを見るためです。今回の内科検診で、校医の菅原医師は、肥満の度合いをローレル指数・皮下脂肪・体型を合わせて判定してくださっています。「肥満」「肥満傾向」の児童は、夏休み中、水泳などの運動や外遊びなどをすすめていただきたいと思います。
- ◎ 最近の傾向として、高学年男子・女子に「やせぎみ」も多く見られます。体の成長には、きちんとした栄養が必要ですので、好き嫌いせずに食べるようにしましょう。
- ◎ また、食事やおやつについてもお子さんと話し合ってください、バランスの取れたものにしてください。
- ◎ 裏面の「成長曲線」に身長・体重の数値を当てはめて、参考にしてください。

◎ローレル指数の見方の変更：身長 110～129 cm (180 以上が肥満、以下は肥満傾向)
身長 130～149 cm (170 以上が肥満、以下は肥満傾向)
身長 150cm 以上 (160 以上が肥満、以下は肥満傾向)

心電図 ◎1年のみ検査しています。2～6年は内科検診で聴診してもらっています。

眼科・視力 ◎B・・0.9～0.7について経過観察とし2学期に再度視力検査をいたします。



しかし、日ごろの姿勢や TV・ゲームなどと非常に関係しますので、視力低下を感じた場合は、早めに眼科を受診して下さるようお願いいたします。

◎「結膜炎」や「アレルギー性結膜炎」が多いので、必ず受診してください。

耳鼻科・聴力 ◎4年・6年の聴力は測定しておりません。

◎今回の耳鼻科検診で「耳垢」「鼻炎」のお子さんが多く見られました。耳垢はご家庭で定期的に取り頂くようお願いいたします。

◎鼻炎・副鼻腔炎の治療は、アレルギー体質が影響し長期になるお子さんもいるようです。

◎特に低学年では、鼻をかむことが上手にできないお子さんが見られますので、おうちで練習してください。鼻汁がたまままにしておくと口呼吸となり、のどを痛め風邪をひきやすくなります。また、学習に集中できないこともあります。

歯科 ◎「むし歯」「歯肉炎」はできるだけ早く治療してください。

◎「要注意乳歯」は放っておくとむし歯が悪化したり、永久歯が生えてくるのに邪魔になったりしますので、早めの受診をお勧めいたします。



◎歯科検診は昨年度より「歯垢の状態」「歯肉の状態 (GO)」「要観察歯 (CO)」要観察 (1のレベル) については、

「ご家庭で注意していただきたいこと」の用紙を配付し お知らせしました。すぐ治療するものではなく歯みがきを重点的に行ってくださいと改善できるものと考えます。

◎「歯列・咬合」要観察は、歯並びが気になる場合はかかりつけの歯科医師と相談し矯正などの治療を進めてください。

学校・家庭との連絡

◎お子様の日ごろの様子や、夏休み中のけがや病気などについてご連絡ください。