

7月 元気な子ども!

天童市立
長岡小学校

No.7 平成 25 年 7 月 19 日

いよいよ、待ちに待っていた夏休みが来週から始まります。

海・山・プールなど楽しい予定はありますか?これから、お家の人と計画をたてる人もいることでしょう。

8月21日(水)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。

1、朝ごはんは、必ず食べます

- 朝食を食べないと、便秘・体調不良の原因になります。
- 主食** + **おかず** + **のみもの** の3セットを食べます。(パンだけ、ごはんだけでは栄養が足りません。)
- できるだけ、家族と一緒に食べます。
- 食後は、トイレに行って排便(ウンチ)を習慣づけます。



4、体を動かしてあそびます

- うちの中で、ゲーム遊びなどで一日を過ごすようなことなく、元気に外遊びをします。
- 必ず、帽子をかぶっていきます。
- 遊ぶ前や後は、十分に水分を取ります。



2、体をせいけつにします

- 汗をかいた後そのままにしておくと、皮膚が汚れ、ばい菌に対する抵抗力がなくなります。また、かゆくてかいた傷から、「とびひ」になることもあります。
- 毎日、シャワーや入浴で、体を清潔にします。



3、ねる前に歯みがきをします

- むし歯は、ねている間につくられます。
- ねる前の歯みがきは、念入りに隅々までみがいでください。
- おやつは、決まった時間に食べます。だらだら食いは、やめます。



5、早ね・早起きをします

- 朝は、学校がある日と同じ時刻に起きます。リズムある生活をします。
- 着替えをします。(パジャマのまま過ごしません。)
- 高学年でも、夜10時までは布団に入るようにします。



お家の方へのお願い

- 上記のことを参考に、夏休み中、注意して生活することを、お子様と話し合ってください。
- 食事を家族一緒に食べる家族団らんの機会や、家族の一員として家事の手伝いをする、地区の行事に参加するなど、長期休みを利用して、お子様とのふれあいの時間を設定してみたいかがでしょうか。

その他

- 定期的に診察や検査を受けている方は、結果をお知らせください。

《からだについてのお知らせ》の見方



4～6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、たくさんいます。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。

下記のことを参考になさってください。

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。今回の内科検診は、「肥満」の度合いをローレル指数と肥満度で判定しています。夏休み中は、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。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。（注：ローレル指数は、身長が低い低学年で数値が高めに出てしまう数式です。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。）

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。

視力 ◎1年生は、B・・0.9～0.7についても「受診のすすめ」を配付いたしました。

2～6年生は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、早めに眼科に受診してくださるようお願いいたします。

聴力 ◎4年・6年は測定しておりません。

耳鼻科 ◎今回の耳鼻科検診で「耳垢栓塞」のお子さんが多く見られました。ご家庭でも、定期的に取ってくださるようお願いいたします。

◎ 鼻炎など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。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、お家で練習するようにしてください。水泳の前歯必ず花をかむようにしてください。

歯科 ◎「要観察歯 (CO)」と「要注意乳歯」は放っておくとむし歯になったり、永久歯が生えてくるのに邪魔になったりしますので、同様に早めの受診をお勧めいたします。



◎検診項目で「2」は要受診、「1」は要観察です。「1」なので安心なならず、普段の歯みがきなどに十分に十分注意してください。

学校・家庭との連絡