

# 7がっ 元気な子ども!

天童市立長岡小学校

平成26年7月15日

No. 6

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22日(金)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

いただきます!



\*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。



\*危険な場所で遊ばせん。



\*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。



\*汗をかきやすくなるので、体をせいけつします。

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。



今回の「さわやか週間」は天童三中の「アウトメディア週間」に合わせています。ご家族の気持ちを合わせて進めていきましょう。毎日の生活が、ゲームやテレビが主にならないように、お子様と話し合ってください。

**ゲームやテレビにあやつられていませんか?**



# 《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、学校に報告して下さった方が、たくさんいます。ありがとうございました。まだの方は、できるだけ早く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。

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下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。水泳の前は必ず鼻をかむように習慣づけてください。

**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。

◎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注意してください。



## 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。

# 回収日…押印して、7月25日(金)まで