

ほけんだより No. 5

平成25年7月12日

7月の保健目標

夏を元気にすごそう！

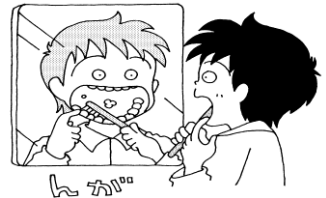
瀬戸市立東山小学校 保健室

もうすぐ、まちに待った夏休みですね。あなたが楽しみにしていることは、
どんなことですか。楽しい夏休みをするためには、『健康』であることも大切
です。自分で、自分の生活のしかたを考え、元気にすごせるといいですね。
○の中にあてはまる「ひらがな」を考えて書きましょう。



○ いりよくづくりなら、プールでおよぐのがいちばん！

○ どがかわいたら、ジュースよりお茶をのもう！



○ よくごのはみがき、わすれないでね！



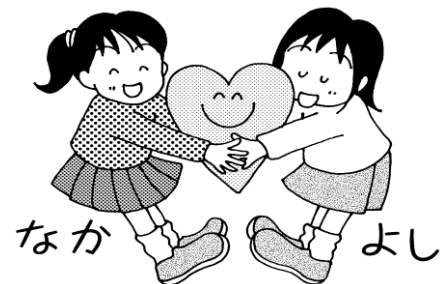
○ っしゅんの、きもちのゆるみが、事故のもと！

○ んでも食べて、夏バテをふせよう！

○ づけて長い時間はやらない、テレビゲーム！

○ さしい心で、すすんでお手つだいをしよう！

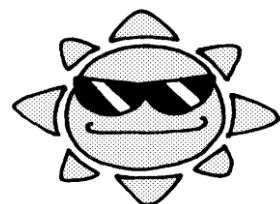
○ いみんを、しっかりとって、つかれをとろう！



○ んなと、なかよくあそんで、楽しくすごそう！

夏休み中も続けてほしいこと

- ① 1日3回、だいたい決まった時間に食事をする。
- ② からだを動かす。（外遊び・プール・部活動・お手伝い）
- ③ 食後の歯みがき。とくに、夜はていねいに。



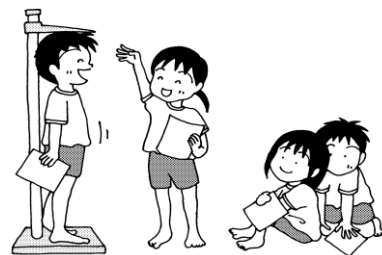
保護者のみなさまへ

～健康診断の結果をお知らせします～

「健康の記録」をお渡しします。確認していただき、
「1学期」の欄に押印後、担任へ返却してください。

＜結果の見方＞

＊「/」（斜線）は、「異常なし」ということです。



①肥満度・栄養状態	肥満度は、身長と体重から計算した数値です。20～30%が軽度肥満、30～50%が中等度肥満、50%以上が高度肥満です。肥満度40%以上の場合は、栄養状態の欄に「要注意」と記載してあります。
②視 力	A 1.0 以上 B 0.9～0.7 C 0.6～0.3 D 0.2 以下 () 内は矯正視力です。矯正視力がAの場合は「受診のすすめ」はお渡ししていません。
③目の疾病及び異常	眼科の校医検診の結果が記載してあります。
④聴 力	1・2・3・5年生が対象です。 検査音（1000Hz 30dB・4000Hz 25dB）が聞き取れなかった場合は○が記載してあります。
⑤耳鼻咽喉疾患・皮膚疾患・結核	内科の校医検診の結果が記載してあります。
⑥心電図検査	1年生が対象です。2年生以上は空欄になっています。
⑦尿	一次検査で異常があった場合に、二次検査結果が記載してあります。
⑧歯・口	歯科の校医検診の結果が記載してあります。
咬合・歯列の状態	異常なし・要観察・要受診のいずれかが記載してあります。
歯垢の付着状態	異常なし・若干付着・相当付着のいずれかが記載してあります。
未処置歯	治療が必要なむし歯の本数が記載してあります。 空欄は、未処置歯がないということです。
その他	癒合歯や叢生がある場合は、記載してあります。

＊記載してある内容は、健康診断時のもので、精密検査とは異なる場合があります。

結果について、不明な点や相談したいことなどありましたら、保健室までおたずねください。

歯みがきチェックカードにご協力をお願いします

夏休みのしおりに、「歯みがきチェックカード」が載せてあります。しおりの配布と一緒に、「カラーテスター（歯垢染色剤）」を一人1個ずつ配布します。歯がきれいにみがけているかどうか、親子で一緒に確認していただきますよう、よろしくお願いします。

提出は、9月2日（始業式）です。詳しくは、しおりをご覧ください。

ペットボトル症候群に気をつけてください

暑い日が続き、子どもたちは毎日汗びっしょりです。汗をかくと、体内の水分・塩分が失われるため、その失われた補給のためにスポーツドリンクを飲むことも多いと思います。しかし、スポーツドリンクにはたくさんの糖分が含まれています。糖分を取りすぎると、水分をとっているのにのどがかわく、体がだるい、尿の回数が増えるなどの症状が現れます。ひどい場合は、意識がもうろうとして、突然倒れることもある「ペットボトル症候群」にかかる可能性があります。水分補給は、水かお茶がおすすめです。

