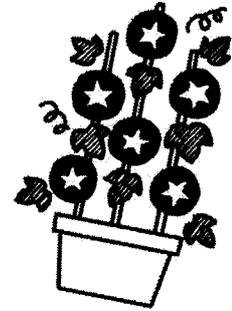


ほげんだお17月

雨の日がしばらく続いています。昨年は6月に梅雨明けの発表がありました。今年の梅雨明けはまだ先になりそうですね。

最近では気候のせいもあってか、体調をくずして保健室を利用する子が増えています。

みなさんが楽しみにしている夏休みも近付いてきました。元気に夏休みを迎えられるように、食事とすいみんをしっかりとって、体調管理をしていきましょう。



あせをかくのは 暑い日だけじゃないよ!! 水分補給をしっかりと!!

あせは熱くなった体の温度を下げることが出来ます。この仕組みを体温調節といいます。あせは運動しているときだけでなく、じっとしているときにも出ています。

体温調節がしっかりできるように、こまめに水分補給をするようにしましょう!!

1時間に出るあせの量は?

 じっとしているとき 100ml ~ 150ml	 歩いているとき 400ml	 運動をしているとき 1000ml ~ 1500ml
---	---	---

★ 水分補給のコツはこれだ!!



「のどがかわいたなあ〜」と
感じる前に飲むのが
ポイント!!

外で遊ぶときには、遊びに出る前や遊びのとちゅうなど、こまめに飲むようにしましょう。

体温調節には、あせの始末も大切です!

あせをかいたら、タオルなどでしっかりふきましょう。





～定期健康診断のまとめ～

定期健康診断のまとめが終わりましたので、お知らせします。保護者のみなさまには事前調査へのご協力等、ありがとうございました。個人の結果は健康カードをご覧ください。



身体測定

- 平均はあくまで目安です。その子なりに成長していれば問題ないので安心してください。
- 身長伸びが悪い…体重増加が気になる…等、心配な点がありましたらご相談ください。

男子	身長	体重
1年	116.4	21.1
2年	122.7	24.2
3年	130.8	28.9
4年	135.4	31.6
5年	140.7	34.9
6年	147.9	40.3

女子	身長	体重
1年	117.1	20.9
2年	123.4	23.6
3年	127.0	26.2
4年	134.3	30.2
5年	140.3	32.9
6年	146.3	37.7

視力検査

- お知らせ（水色）がお手元に届いているお子さんで眼科での再検査がまだの場合は、受診することをお勧めします。
- 前髪が目にかかると視力低下につながります。前髪は、目にかからないように短く切りましょう。

【片眼視力の統計(左右差がある場合は悪い方)】

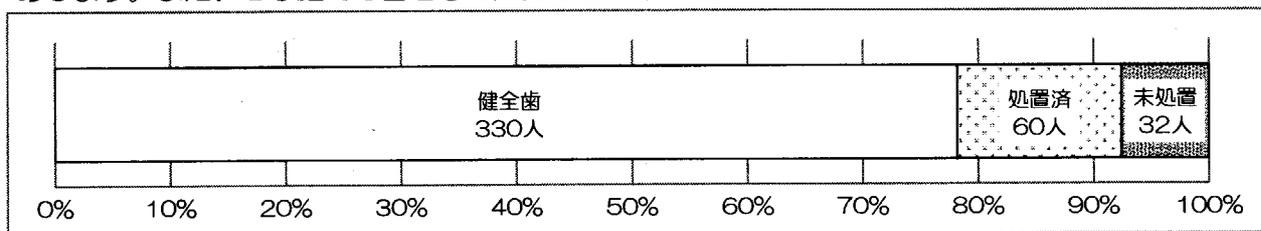
	A	B	C	D
1年	93.2%	2.3%	4.5%	0.0%
2年	96.2%	1.3%	2.5%	0.0%
3年	84.8%	6.1%	6.1%	3.0%
4年	65.1%	12.7%	17.5%	4.7%
5年	67.2%	6.6%	26.2%	0.0%
6年	60.6%	12.1%	21.2%	6.1%

視力検査の結果はA～Dの評価で出しています。ご確認ください。

評価	学業上必要な対策・措置
A (1.0可)	学業に支障なし・遠視等屈折異常に注意 眼性疲労などの訴えがあれば医師受診
B (0.7可)	学年によっては学業に支障あり 再検査の必要あり
C (0.3可)	学業に支障あり・医師受診が必要
D (0.3不可)	学業に支障あり・医師受診が必要

歯科検診

- 治療を必要とするむし歯があった児童は35人で、全体の約7.6%でした。昨年度に比べると割合は低くなりました。(昨年度は9.3%) むし歯は放っておくと、どんどん進行します。早めの受診をお勧めします。また、ご家庭でも歯磨きの声掛けをお願いします。



確認が済みましたら、2か所に押印して、7月12日(金)までに提出してください。押印がない場合は、学校まで来校していただくことになりますので、ご注意ください。

【左側下部】

定期健康診断の記録						
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
健康状態						
身長						
体重						
その他						
保護者印						

【右側】

発育の記録						
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)						
体重(kg)						
その他						
保護者印						

※該当学年の欄に押印してください。