

ほけんだより NO.4



令和5年 7月14日
江戸川区立鹿本小学校
校長 奥村 孝史
養護教諭 土田 彩香

「定期健康診断の記録」を配布します。

4月から6月まで、たくさんの健康診断にご協力いただきありがとうございました。全ての健診結果がそろいましたので、この時期に結果をまとめてお知らせいたします。お子さんと一緒に内容をご確認いただき、疾病がありまだ受診が終わっていない場合は、夏休みの間に受診をお願いいたします。

「成長曲線」の用紙が欲しい方はお声がけください

毎年、この時期に1年生に配布していますが、2～6年生で改めて用紙が欲しいという方はお声がけください。「成長曲線」をつけることでお子さんの成長の様子が分かります。(1学期に配布した「発育のようす」に、1年生からの身長・体重がすべて載っています。また、夏休み明けの発育測定後に配布される「発育のようす」を参考に記入していただいても良いでしょう。)

☆こんな時は注意☆

成長曲線基準図の中にある、基準線に沿って成長していれば成長は適性となります。しかし、基準線を横切っていた場合は注意が必要です。特に2本の基準線を横切ってしまう場合は何らかの疾患が原因ですので、すぐに対応が必要となります。チェックしてみて、心配な方は小児科医などにご相談ください。

生活リズムの向上に

ご協力お願いいたします！



昨年度も実施しました、夏休み明けに生活習慣の向上のため「ハピハピ貯金」を行いたいと思います。長期休暇中は生活リズムが崩れやすくなり、長期休暇明けの月は体がついていかず体調不良を訴える児童が多いです。今回の「ハピハピ貯金」をきっかけに自分自身の生活習慣を見つめ直し、生活習慣を整えることで体が健康になるといった感覚を掴んでもらえたらなと思います。夏休み明けと冬休み明けに行います。夏休み明けは、9月1日に配布し、9月4日～9月8日の期間に行いますのでよろしくをお願いいたします。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



きそくただ せいかつ たいちよう ととの
規則正しい生活で体調を整える



のど かわ まえ
喉が渴く前にこまめに水分をとる



うんどう きゆうけい
運動するときはこまめに休憩をとる