

児童向けほけんだより



# げんき

令和6年7月25日  
南の沢小学校 保健室  
夏休み号

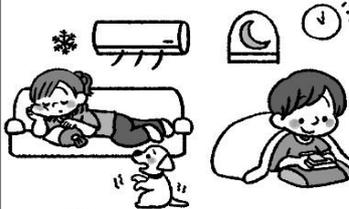
1学期は元気で笑顔あふれるあいさつをしていて、学校が明るくなりました。明日からいよいよ夏休みです。夏休みも健康でいるために規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

朝ごはんは必ず食べよう



ブドウ糖

ゴロゴロ、だらだらは



夏バテのもと!

時間の使い方は



計画的に



熱中症対策を忘れずに!

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



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

寝苦しい夜に試してみよう!

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

# 健康カードをご確認ください

お子さんの成長の様子や健康診断の結果の確認をしていただくため、健康カードをご家庭にお返しします。結果をご確認ください。お子さんと一緒に成長の様子について話をするなど、検診結果をコミュニケーションの一つにしてみるのも良いかと思います。また、検診結果について心配なことや気がかりなことがありましたら、養護教諭 城ヶ端までお気軽に相談ください。



## ー1ページー

緊急連絡先やかかりつけ病院が変わったときは訂正をお願いします。

## ー3ページー

- 尿検査：全学年
- 結核検診：全学年
- 内科・運動器検診：全学年
- 成長曲線：全学年
- 心臓検診：1年生（未実施 10/3）

1ページ下部に年度を書き、  
押印かサインをお願いします。

保護者の印(サイン)	R6年度	押	年度	年度
	1年		2年	3年
	年度	年度	年度	
	4年	5年	6年	

## ー4・5ページー

- 歯科検診：全学年



## ー6ページー

- 眼科検診：1・4年生

## ー7ページー

- 視力検査：全学年



## ー8ページー

- 聴力検査：1・2・4年生、大空学級
- 耳鼻科検診：1・4年生

健康カードは2学期始業式に  
学校へお戻してください。

病院受診後に提出いただいた  
連絡書（クリーム色）の結果は  
赤字で記載しています。



まだ病院に行けていない人は夏休みに受診をお願いします。

## ー12ページー

- 身長・体重：全学年



令和6年度南の沢小の平均体格

成長する時期は個人差が大きい  
ため、めやすとしてご確認ください。

学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	116.8	20.7	115.3	20.4
2年生	122.3	24.4	122.6	24.7
3年生	128.9	28.5	128.0	26.9
4年生	134.7	33.5	136.2	32.0
5年生	139.0	35.2	140.8	35.9
6年生	147.6	42.2	147.2	40.2

～6年生の保護者の方へ～「二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種のお知らせ」を配付しました。  
13歳の誕生日前日までに無料で受けられます。詳しくはお知らせをよくお読みください。