

◎けんこうカードをお返しします



今年度の定期健康診断が終了し、結果が出そろいました。お子さんの「けんこうカード」を、一旦ご家庭にお返しします。ご覧になりましたら、身長・体重欄の横に押印をし、7月13日(木)までに担任にお戻しく

ださい。「けんこうカード」を参考に、ご家族で健康や成長について確認しましょう。

①発育測定値を確認してください。

おおよその体重は覚えておきましょう。病院で薬をもらうときに必要なことがあります。(学校では、4月、9月、1月に身長・体重測定をします。)

②聴力検査・・・1・2・3・5年生が検査しました。

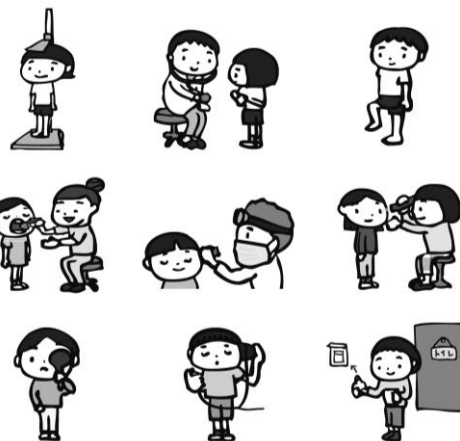
③視力検査・・・A: 1.0以上

B: 0.9 0.8 0.7

C: 0.6 0.5 0.4 0.3

D: 0.2 0.1 0.1 未満

B以下の視力について、お知らせの紙をお渡ししました。



④その他、定期健康診断の結果を確認してください。

・病気や異常があると思われた場合、その都度お知らせを渡しておりますので、治療や検査が済んでいない場合は、受診してください。(受診しても、必ずしも病気であるとはかぎりません。)

・内科健診結果でアトピー性皮膚炎、肥満傾向についてのお知らせは出していません。

それは、本人や保護者の方が十分にわかっていると思われるとの学校医の判断からです。しかし、症状が悪くなるなど、心配な点が出てきた時は、専門医の指導を受けていただきますよう、お願いいたします。

・治療済や受診済の印は押してありません。

・各種健康診断のお知らせをもらったら、早めに受診をしてください。

このけんこうカードは6年生まで使います。大切に扱ってください！

7月の保健目標

夏をげんきに過ごそう



夏至を過ぎて、ますます暑くなってきました。体の熱を上手に放出できないと、

体内に熱がこもって、熱中症になりやすくなります。学校では、太陽の日差し

をよけるために帽子をかぶること、こまめに水分をとることを、呼びかけています。

また、熱中症計を用いて暑さ指数を定期的に観測し、熱中症の危険が高

くないか調べています。聖ヶ丘小は、風が通ることが多いためか、都心よりも暑さ

指数（WBGT）が低いことが多いですが、注意していきます。

すず 涼しい 服装

風通しの良い、白っぽい服が

よいです。汗を吸い取るため、

下着のシャツを着ましょう。



あつ 暑さに 体を慣れさせる

涼しい時間に外に出て、体を動かし

ましょう。帽子を忘れずに。



あさ しっかり朝ごはん

朝ごはんは毎日食べましょう。食事

から水分や塩分がとれます。

すいぶんほきゅう こまめに水分補給

水筒に水や麦茶を入れて持ってきてきましょう。夏はのどが

かわく前に、ごくごくごくごく、と5口以上飲みます。



あせふ 汗拭きタオルを持ってくる

汗拭きタオルや、必要な人は冷感タオルを持ってくることができ

ます。冷感タオルは、自分でぬらしてしぼれるように、おうちで練習しましょう。

9月から、プールが始まります！



耳鼻科健診、眼科健診で、『健康診断の結果のお知らせ』をもらっている人は、

夏休み中に受診して、プールの許可をもらってください。また、水着のサイズも確認しておきましょう。

1年生の保護者の方へ

多摩市の学校歯科保健推進事業計画に基づき、小学校1年生を対象に、1回分のフッ化物塗布を無料で

行っています。この機会にぜひご利用ください。（無料実施を行っているのは、市内の歯科医院のうち、指定され

た歯科医院のみです。詳しくは、配布された黄色いお知らせをご覧ください。）

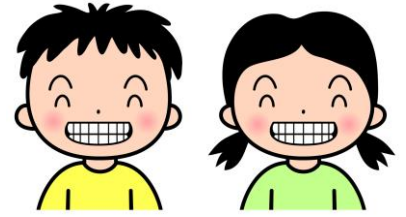
なつやす

とく

夏休みに、取り組みませんか？

はくち けんこう かん すが 「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」

はくち けんこう けいはつひょうご あんない 「歯・口の健康啓発標語コンクール」のご案内



まいとし とうきょうとがっこうしかいかい しゅさい
毎年、東京都学校歯科医会の主催により、歯や口の健康への関心を高めるために、図画・ポスターや、

けんこうけいはつひょうご じどう せいと ひろ ぼしゅう ゆうしゅうさくひん ひょうしょう たましがっこうしかいかい
健康啓発標語を児童・生徒から広く募集し、優秀作品を表彰しています。多摩市学校歯科医会では、

はくち けんこう かん すが おうぼ さくひん なか とくじ ゆうしゅう
この「歯・口の健康に関する図画ポスターコンクール」に応募された作品の中から独自に、優秀

さくひん せんしゅつ ひょうしょう たましちょうしょう たましきょういくちょうしょう せんしゅつ ばあい あき かいさい
作品を選出して表彰します。多摩市長賞、多摩市教育長賞に選出された場合は、秋に開催され

たましとくじ ひょうしょうしき ひょうしょう さいゆうしゅうさくひん たましだいひょうさくひん とうきょうと
る多摩市独自の表彰式で、表彰されます。なお、最優秀作品は、多摩市代表作品として東京都の

コンクールに応募されます。

とうきょうとがっこうしかいかいホームページ ポスターについて（東京都学校歯科医会HPより）

さくひん こじん ただんたいとう しゅさい など おうぼ
・作品は個人のものとし、他団体等の主催するコンクール等に応募していない

みはつひょう
未発表のものとする。

とくてい しかようひんめい しょうひんめい きさい
・特定の歯科用品名・商品名の記載のないこと。

ばあい おしほ ば しる
・ポスターの場合、「虫歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」と記すこと。

がようし おお よ ぎり
・いずれも画用紙の大きさは、四つ切もしくはB3サイズとする。

いがい おうぼ みと しんさ ぶり ばあい
(これ以外での応募も認めるが、審査において不利になる場合がある。)

ひょうご とうきょうとがっこうしかいかいホームページ 標語について（東京都学校歯科医会HPより）

さくひん こじん ただんたいとう しゅさい など おうぼ みはつひょう
・作品は個人のものとし、他団体等の主催するコンクール等に応募していない未発表のものとする。

こうくうぜんたい けんこう と あ しょうがい ひょうご
・口腔全体の健康を取り上げ、生涯にわたるスローガンになるような標語であること。

例)『歯みがきで 未来の笑顔を 勝ち取ろう』 『きれいにね（っ）かりみがこう むし歯なし』 『べろ
の先 はがつるつるで 気持ちいいな』 『食べたあと スマホをみるか 歯みがきか』 等 ※いずれも

れいわ ねんど おうぼさくひん
令和4年度の応募作品です。

おうぼ ひと
★応募する人には、
がようし わた
画用紙を渡します。

ほけんしつ
保健室まで！

★ポスターは参加
さんか
賞があります。

ひょうご ていしゅつ ぽけんしつ
ポスター・標語の提出しめきり：9月1日（金）保健室まで。

