

◎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8日（金）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話題にしていただければと思います。

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。（学校では例年、4月、9月、1月に身長・体重測定をします。）

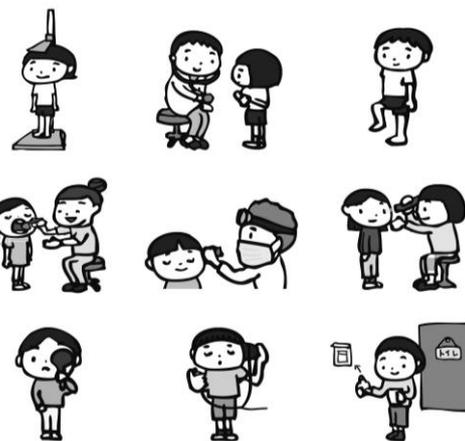
②聴力検査・・・1・2・3・5年生が検査しました。

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



夏が近づいて、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、体育の時や外で遊ぶときはマスクを外すこと、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が低いことが多いですが、注意してみてください。

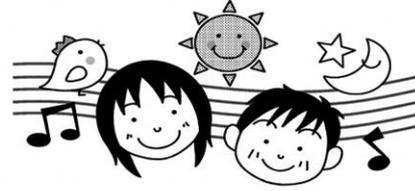
マスクを着用することが身に付いた子供たちは、マスクを外すことを忘れがちです。マスクをしたまま気温の高い場所にいたり、汗をかいて熱を放出することができなかつたりすると、熱が体内にこもって熱中症になってしまいます。少しずつ暑さに体を慣らして、上手に汗をかけるようになってほしいと思います。

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



1年生の保護者の方へ

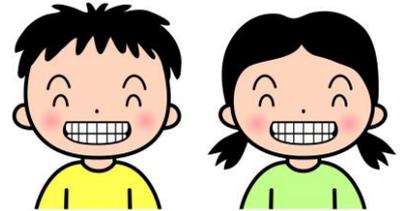
多摩市の学校歯科保健推進事業計画に基づき、小学校1年生を対象に、1回分のフッ化物塗布を無料で行っています。この機会にぜひご利用ください。(無料実施を行っているのは、市内の歯科医院のうち、指定された歯科医院のみです。詳しくは、6月20日に配布した黄色いお知らせをご覧ください。)

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 は くち けんこうけいはつ
「**歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール**」「**歯・口の健康啓発**

ひょうご あんない 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 は くち けんこう かんしん たか
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、健康啓発標語**を児童・生徒から**広く募集し**、
ゆうしゅうさくひん ひょうしょう
優秀作品を表彰しています。



たましがっこうしかいかい は くち けんこう かん すが おうぼ
多摩市学校歯科医会では、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
だいひょうさくひん おうぼ
代表作品として**コンクール**に**応募**されます。

ポスターについて（東京都学校歯科医会HPより）

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！

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

みはつびょう
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。

・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。**

・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。

（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。）

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 みはつびょう
・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)『めぎそう！ マスクを外し**キレイな歯**が見える**世界**』 『**残**そうよ **未来**の**自分**に **じまん**の**歯**』

『**子どもの**は **ぬけて**うれしい **ありがとう**』 『**はっはっは** **みがこう**わらおう **すてきな**は』 ※**いずれも**

れいわ ねんど おうぼさくひん
令和3年度の**応募作品**です。

ポスター・標語の提出しめきり：9月1日（木）

保健室まで持ってきてください。



保健室で、いろいろな子の手を見てみると・・・

つめが長い子を多く見かけます。

長いつめは、折れてけがをしたり、お友だちに

けがをさせてしまう原因になります。1週間に

一度くらいのペースで、つめを切りましょう。自分で切るのが難しい人は、おうちの人に手伝ってもらって、練習しましょう。