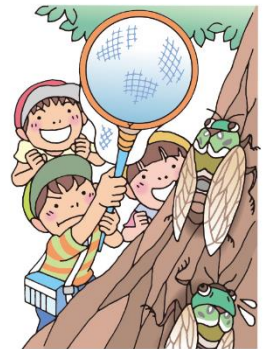


ほけんだより 7月

令和6年6月28日
多摩市立西落合小学校
養護教諭 持麿 茜

暑い日が続くと、体はだるいし食欲も出ない、それになかなか眠れない・・・なんてことはありませんか？それは夏バテの始まりです。暑いときこそ、朝昼晩の3食をしっかり食べ、元気に体を動かし、早寝早起きすることで夏バテを防ぐことができます。もうすぐ始まる夏休みを、元気な体で楽しく過ごしましょう。



とうげこう そとあそびの
登下校や外遊びの
とき



ぼうし かぶっていますか？



ぼうしをかぶっているのといないのとは、頭の温度が5℃～10℃違うと言われています。

体の中で一番大切な脳を守るためにも、外に出るときや登下校の時には、必ず帽子をかぶるようにしましょう。



こんご よてい 今後の予定

こうもく 項目	つきひ 月日	たいしょう 対象	ちゅういてん 注意点
しんたいけいそく 身体計測	8月29日(木) ～9月6日(金)	ぜんがくねん 全学年	たいいくぎも 体育着を持ってくる。 あたまうえ 頭の上でかみを結ばない。
いどうきょうしつじぜんけんしん 移動教室事前健診	9月3日(火)	ねんせい 6年生	けんこうかんさつ 健康観察カードを持ってくる。
せいかつしゅうかんびょうよぼうけんしん 生活習慣病予防健診	9月10日(火)	ねんせい 5年生	ごじつ きぼうちょうさ おこな 後日、希望調査を行います。
せきちゅうそく 脊柱側わん検診	11月1日(金)	ねんせい 5年生	たいいくぎも 体育着を持ってくる。

さくねんと
昨年度受けられなかった現6年生
も受診できます。希望する場合は
れんらくちょうとう
連絡帳等でお知らせください。

けんこうしんだん
健康診断で

「結果のお知らせ」
「欠席者健診のお知らせ」

もらった人

じゅしん ちりょう 受診・治療

は終わっていますか？

お知らせをもらった人は、なるべく早く受診し、
用紙を学校へ提出してください。

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



次の方は水泳指導に参加できない場合があります。

- ・眼科検診、耳鼻科検診、心臓検診で疾患・異常が見つかり、まだ病院を受診していない人
- ・欠席者健診を受診していない人

保護者の方へ

成長曲線・肥満度曲線について

多摩市では、平成29年度より「子どもの健康管理プログラム」を活用して、身体計測結果から成長・肥満度曲線を作成し、児童の成長の様子を確認しています。健康管理プログラムによる算出の結果、①身長が急に伸びた ②身長の伸び方が小さい ③身長が標準より極めて低い ④体重が大きく増加した ⑤体重が大きく減少した児童に、お知らせを配布します。

お知らせがあった場合でも、病院受診の結果「経過観察」や「異常なし」となることがほとんどですが、中には疾患が見つかる場合がありますので、ご家庭の判断で病院受診をお願いいたします。受診は必ずではありませんので、家庭で様子を見ていただいても差し支えありません。