

ほけんだより 7月

令和7年6月26日
多摩市立西落合小学校
養護教諭 持魔 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食をしっかりと食べ、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
登下校や外遊びの
とき



ぼうし

かぶっていますか？



ぼうし帽子をかぶっているのといないのとでは、頭の温度が $5^{\circ}\text{C} \sim 10^{\circ}\text{C}$ 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27日(水) ～9月3日(水)	ぜんがくねん 全学年	たいいくぎも 体育着を持ってくる。 あたまうえむす 頭の上でかみを結ばない。
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4日(木)	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 けっせきしゃけんしん 欠席者健診	9月24日(水)	9月4日に けっせきじどう 欠席した児童	けんこうセンターにてほごしやどうはんじゅしん 健康センターにて保護者同伴で受診 します。
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30日(火)	ねんせい 6年生	けんこうかんさつも 健康観察カードを持ってくる。

けんこうしんだん
健康診断で
「結果のお知らせ」
けっせきしゃけんしん
「欠席者健診のお知らせ」
をもらった人

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！



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。

小児生活習慣病予防健診について（5年生）

多摩市では、子どもたちの生活習慣病を予防し、健康な将来を築くことを目的として、生活習慣病予防健診を実施しています。健診項目は①身長・体重計測値による肥満度の算出、②血液検査、貧血検査（採血があります）、③血圧測定です。後日、希望調査を配布しますので必要事項と希望の有無を記入後、担任へ提出してください。