

ほけんだより



れん代寺 小学校 保健室
れいわねんがっこう
令和7年7月号

さあ、待ちにまつた夏休みが始まります。今年の夏は、早い時期から暑かったですね。夏休み中も規則正しい生活を送り、熱中症予防に十分気を付け、元気で楽しい夏を過ごしてください。

7・8月の保健目標

なつ げんき
夏を元気にすごそう



じゅうぶん
十分なすいみんをとる



てきど うんどう
適度に運動し、
あつ 暑さになれる



えいよう
栄養バランスの
よい食事をとる



おススメ：
なつ 夏こそ、おふろにつかり、クーラーによる冷えやつかれをとろう！



そと 外で活動する時には、
かつどう クマ、ヘビ、
ハチなどに注意！

6月に取り組んだ『歯みがきカレンダー』
のふり返りを紹介します。



今回は1人でみがきたい日が多かったです。歯みがきが習慣づいてきれいな歯を維持してほしいです。(1年保護者)

歯ブラシを新しくして、毎日ていねいにみがいていました。(2年保護者)

まえは、朝の歯みがきをあまりしてなかつたけど、これからは毎日しようと思いました。(4年)



自分でみがくとみがき残しがあるので、毎日きれいにしあげみがきをしました。(2年保護者)

かむことのよさがわかったので、これからかむということをいしきしたいです。(3年)

チャレンジが1回できなかったけど、それいがいはできました。チャレンジ(かがみを見て、1本1本ていねいにみがく)を毎日しようと思いました。(4年)

毎日、かがみを見てはみがきをした。「しこう」がとれたかなと思いました。(5年)

歯みがきをすると歯のよこれがとれて、すっきりしました。(6年)

夜ごはんをいつもより多くかんだら、おなかがいつもよりみたされた感じがしました。(6年)

**なつやす ちゅう は
夏休み中もしっかりと歯みがきしようね!!**



◆◆◆ 保護者の皆様へ ◆◆◆

1学期の各種健康診断にご理解ご協力ありがとうございました。下記の記録等(A4サイズのピンク色のプリント)は、学校に提出する必要はありませんので、ご家庭で保管してください。

定期健康診断の記録 (見本①)

1学期末に通知表と一緒に渡します。

※今年度の春に行った健康診断の結果を記載しています。

※／は「異常なし」です。

※聴力検査の対象は1・2・3・5年生です。聴き取りにくい音があった場合は、その音を表示してあります。

※心臓検診(心電図)の対象は1年生です。精密検査が必要な場合は、個人懇談の際にお知らせします。

※眼科検診・耳鼻科検診の対象は1・4年生です。耳鼻科検診は、2学期の予定です。

定期健康診断の記録 松市立 見本①

1年 1組 1番 令和〇〇年〇〇月〇〇日

身長 (cm)	124.0
体重 (kg)	23.5
肥満度 (%)	-5.2
脊柱・胸郭・四肢	/
視力	右 A (-) 左 A (-)
眼の疾患など	/
聴力	右 / 左 /
耳鼻咽喉	/
皮膚	/
結核	/
心臓	心電図 疾病など (-)
蛋白	(-) 糖 (-)
尿検査	潜血 (-)
その他	/
未然歯齒	0本
要観察歯	0本
要注意乳歯	1本
歯科健診	
顎関節	0
0箇所なし 1箇所 2箇所 治療	0 0 0
その他	/
備考	

・肥満度の計算結果が、+20%以上：肥満傾向、-20%以下：やせ傾向

・視力(／)内は眼鏡などの使用時。

視力区分：A=1.0以上、B=0.9~0.7、C=0.6~0.3、D=0.3未満

成長の記録 (見本②)

1学期末に通知表と一緒に渡します。

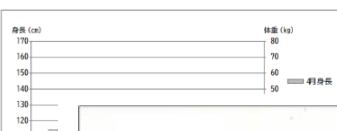
※4月に測定した身長・体重と年間の成長を記載しています。(令和4年度分からの記載となります。)

※肥満度の区分について、詳細が載っていますので、ご確認ください。発育面など、ご心配なことがありますたら、保健室までご相談ください。

見本②

さんの成長の記録

年	身長(cm)	体重(kg)	肥満度	身長(年間の成長)	体重(年間の成長)
年	114.7 cm	18.6 kg	-9.1 %		
年	121.9 cm	21.9 kg	-5.8 %	6.6 cm	3.3 kg
年	cm	kg	%	cm	kg
年	cm	kg	%	cm	kg
年	cm	kg	%	cm	kg
年	cm	kg	%	cm	kg



見本③

令和〇〇年〇〇月〇〇日 小松市立蓮代寺小学校

さんの発育のようす

あかたの発育のようすは次の通りでした。友だちともべないで、自分の成長をみてください。

実施月 4月 身長 cm 体重 kg 肥満度 %

4月からの伸び

伸び

4月からの増加

肥満度

4月からの差

肥満度

発育のようす (見本③)

毎学期末に通知表と一緒に渡します。

※4・9・1月は身長と体重を測定し、6・11月は体重のみを測定します。前回からの伸びや増加も記載されます。

※3月の体重測定は昨年度よりなくなりました。

※視力検査1回目は春の結果が記載されます。

2回目は秋に実施予定です。3回目はありません。