

ほけんだより



れんだいじしょうがっこう ほけんしつ
蓮代寺小学校 保健室
れいわねんがつこう
令和7年7月号

さあ、待ちにまっ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。

がつ ほけんもくひょう
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



えいよう
栄養バランスの
よい食事をとる



てきと うんどう
適度に運動し、
あつ 暑さになれる



おすすめ:

なつ
夏こそ、お風呂につ
かり、クーラーによ
る冷えやつかれを
とろう!

あつ しょう
熱中症に注意!

すい ばん じょう
水分補給を



そと かつどう
外で活動す
る時には、
クマ、ヘビ、
ハチなどに
ちゅうい
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ったけど、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)

出かけるときは
一緒だよ!



チャレンジが 1 回でき
なかったけど、それい
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
お渡しします。

※今年度の春に行った健康診断の結果を記載して
あります。

※／ 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

松本市 見本①

1 年 1 組 1 番 今子 さん

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 (-)
眼の疾病など	／
聴力	右 〃 左 〃
耳鼻咽喉	／
皮膚	／
結核	／
心臓	心電図 疾病など
尿検査	蛋白 (-) 糖 (-) 潜血 (-) その他
歯科健診	未処置歯 0 本 要観察歯 0 本 要注乳歯 1 本 顎関節 0 歯列・咬合 0 歯垢 0 歯肉 0 その他 〃
その他の疾病など	／
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
・視力の () 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
お渡しします。

※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
ましたら、保健室までご相談ください。

見本②

さんの 成長の記録

	身長 (cm)	体重 (kg)	肥満度 (%)	身長 (cm)の成長	体重 (kg)の成長
3月	114.7	18.6	-9.1		
4月	121.9	21.9	-5.8	6.6	3.3
5月	cm	kg	%	cm	kg
6月	cm	kg	%	cm	kg
7月	cm	kg	%	cm	kg
8月	cm	kg	%	cm	kg



発育のようす (見本③)

毎学期末に通知表と一緒に
お渡しします。

※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。

見本③

令和 年 月 日
小松市立南代寺小学校

さんの 発育のようす

あなたの発育のようすは表の通りです。実数ともくらべてみて、自分の成長を
みてください。

肥満度		身長 (cm)	
3月	肥満度 (%)	身長 (cm)	身長 (cm)
4月	肥満度 (%)	身長 (cm)	身長 (cm)
5月	肥満度 (%)	身長 (cm)	身長 (cm)
6月	肥満度 (%)	身長 (cm)	身長 (cm)
7月	肥満度 (%)	身長 (cm)	身長 (cm)
8月	肥満度 (%)	身長 (cm)	身長 (cm)
9月	肥満度 (%)	身長 (cm)	身長 (cm)
10月	肥満度 (%)	身長 (cm)	身長 (cm)
11月	肥満度 (%)	身長 (cm)	身長 (cm)
12月	肥満度 (%)	身長 (cm)	身長 (cm)

※視力の状況

検査月	検査場所	検査結果
3月	校内	右 A (-) 左 A (-)
9月	校外	右 A (-) 左 A (-)

【計測法】
身長：身長計 (kg)・体重計 (kg)・身長計 (kg)・体重計 (kg)
肥満度：(kg)・(kg)・(kg)・(kg)
身長：(cm)・(cm)・(cm)・(cm)
体重：(kg)・(kg)・(kg)・(kg)