

# ほけんだより



令和5年7月吉日  
乙女小学校 保健室

1学期も残りわずかになりました。もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。充実した夏休みを送るために、規則正しい生活を心がけましょう。そして、病気やけがのない、楽しい思い出がいっぱいできる夏休みにしましょう。



## 夏休みすこやか生活チェック表を配付します

学校生活から離れるだけでなく、暑さもあり、生活リズムがついくずれがちになります。楽しく充実した夏休みを過ごすためには、健康が第一です。そこで「夏休みすこやか生活チェック表」を実施したいと思います。「早ね・早おき・ピカピカてあらい」を合言葉に、毎日の生活を振り返り、規則正しい生活と感染症予防を心がけましょう。

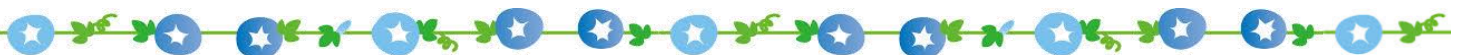
### 記入の仕方

- (1) 学年・クラス・名前を書く。
- (2) ①・②・⑦の目標をおうちの人と一緒にたてる。
- (3) 夜、一日の生活を振り返り、あてはまる印をつける。  
(低学年の人はおうちの人と一緒にしましょう。)
- (4) 8月31日にすべての印をつけたら「はんせい・かんそう」を書く。
- (5) おうちのひとに「おうちのひとからひとこと」を書いてもらう。



☆9月1日に担任の先生に提出しましょう。

保護者の皆様におかれましては、お子様が目標を達成できますようお声かけください。また、最終日には、お子様の頑張りをご確認いただき、「おうちのひとからひとこと」のご記入にご協力お願いいたします。



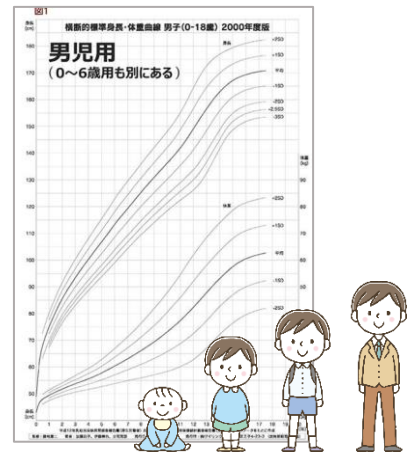
## 夏休み中に、受診をしましょう

4月より行ってきました健康診断も無事終わりました。健康診断の結果、受診が必要な人には、受診のおすすめを配付しています。すでにたくさんの受診報告をご提出いただきありがとうございます。まだ受診されていない場合は、夏休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。



# 健康診断の結果を配付しました

健康診断の結果一覧表を配付しました。裏面には、「身長・体重成長曲線」と「肥満度曲線」をのせています。成長曲線は、グラフ上に示された基準線と比べて、どのような成長をしているか、昨年度と比べてどのように変化したかなど、ひとりひとりの成長の特徴を見ることができるものです。この機会に、お子様の成長の様子をご確認ください。



## 〈肥満・やせの判定基準〉

判定	高度やせ	やせ	普通	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-20%以下	-20%~ +20%	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

上の表は、肥満ややせの判定基準です。小児の肥満の多くが成人肥満につながるといわれています。今の時期から、適切な食生活、運動習慣、睡眠習慣を身につけ、将来の生活習慣病を予防しましょう。



**なつやす 夏休みにチャレンジ!**

- 朝・昼・夜3食しっかり食べる
- よく噛んでゆっくり食べる
- しっかりと睡眠をとる
- 1日1時間程度、楽しく体を動かす(運動やお手伝い等)

## 夏休み中も安全に気をつけましょう

夏休み中は友達と遊びに行く機会も増えると思います。交通ルールを守り、安全に楽しく過ごせるようにしましょう。また、外出するときは、必ずおうちの人に伝えてから出かけましょう。この機会に、自転車や防犯ブザーの点検もおうちの人と一緒にしてみてください。

## 外出するときに伝える4つのポイント



- ・「だれと?」(友だちの〇〇ちゃんと)
- ・「どこで?」(駅前の公園で)
- ・「何をして?」(すべり台で遊んで)
- ・「何時までに帰る?」(4時30分までに帰る)

☆出かけるときは必ず防犯ブザーを持っていきましょう。