

おうちの方へ



6月中も梅雨時期とは思えない気温が高い日が続きました。まだまだ暑さに慣れない身体には厳しい暑さと湿度でした。心身共に疲れがたまってくる時期でもあるため、熱中症様症状で体調を崩しやすくなっています。また、ものもらいや結膜炎、中耳炎、とびひ（伝染性膿痂疹）等の目や皮膚の症状で来室する児童も多くなっています。1日のスタートが大切です。『早寝 早起き 朝ご飯』を心がけて、お子さんが元気に生活できますよう、御配慮をよろしくお願いいたします。

健康診断の予定と結果について

8 / 30 (火) 4～6年生 身体測定
9 / 1 (木) 特支・1～3年生 身体測定



結果の配付について

- ☆健康診断結果一覧（成長曲線）については、個人懇談時に配付する予定です。
- ☆心臓検診、腎臓検診、小児生活習慣病予防健診については、個人に結果を配付します。
- ☆色覚検査については、実施時に本人に結果を配付します。



健康診断の結果から

- 身体測定:** 肥満傾向の児童は全体の11.4%、痩せ傾向は1.1%でした。内科検診や小児生活習慣病予防健診で受診が必要なお子さんには通知が出ています。運動不足や食生活の乱れが肥満の原因になります。規則正しい生活やバランスのよい食事を心がけましょう。
- 視力検査:** 視力が低下している児童（B～D）は、全体の38.9%で、授業に支障が出る可能性がある児童（C・D）は、33.2%でした。視力の低下には、スマホやゲームの使いすぎによる目の疲れや姿勢などが影響しています。時間を決めたり部屋の明るさや姿勢に気を付けたりして使うようにしましょう。
- 歯科検診:** むし歯があり治療が必要な児童が21.6%でした。痛みが出る前に早めに治療しましょう。



夏休みの過ごし方について

睡眠リズムがくずれて疲れやすくなっているお子さんが目立ちます。夏休みはさらに生活リズムがくずれやすくなりますので、日中運動をしたり就寝前はデジタル機器の使用を控えたりして、睡眠環境を整えていただければと思います。



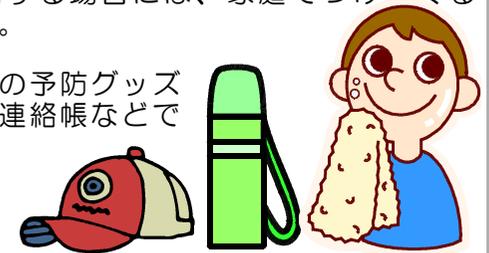
夏の健康を守るためのお願いとお知らせ

<熱中症>

- ハンカチ、タオル(汗を拭き取りやすいもの)、水筒(水、お茶、スポーツドリンク、経口補水液)を持たせてください。
- 登下校中は、制帽着用が原則ですが、7月～9月は熱中症予防のため制帽以外の帽子も着用可とします。登下校にふさわしい華美ではないもの(ランドセルにしまえる大きさ)を御準備ください。
- 汗を吸収しやすい下着を着用させてください。中高年の女子については、薄着になると身体のラインが目立つようになってきます。成長に合わせて胸の部分が二重になった下着やスポーツブラジャーなどを着用させてください。

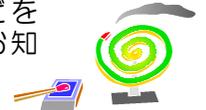
- 日焼け止め剤を使用する場合には、家庭でつけてくるようにしてください。

- ネッククーラーなどの予防グッズを持たせる場合には連絡帳などでお知らせください。



<虫刺され>

- 虫除け剤を使用する場合には、家庭でつけてくるようにしてください。虫除け剤や保冷剤などを持参させたい場合には、連絡帳などでお知らせください。



色覚検査について

4年生の希望者を対象に、色覚検査（色の見え方）を実施します。他の学年のお子さんでも実施することができます。検査を希望される場合には、担任にお知らせください。

