

ほけんだより 7月



令和6年7月18日
辰口中央小学校 保健室

暑い日が続いていますが、もうすぐ待ちに待った夏休みが始まりますね！保健室にも「夏休みは〇〇へ行くよ！」、「夏休みは〇〇をしたいな！」と話しにくる人がたくさんいます。いろんな計画を立てて、健康に気をつけながら楽しい夏休みを過ごしてくださいね！休み明けに元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

定期健康診断の記録

辰口市立辰口中央小学校

年 級 差

身長 (cm)	
体重 (kg)	
肥満度 (%)	
有粒・眼瞼・咽頭	
視力	右 () 左 ()
眼の疾患など	右 () 左 ()
聴力	右 () 左 ()
耳鼻咽喉	
皮膚	
痔瘻	
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 充填歯 抜歯 矯正装置
血液検査	総ビリルビン 尿酸 血糖 血清鉄 血清カルシウム 血清アルカリホスファターゼ 血清アミラーゼ 血清トランスアミナーゼ 血清トランスフェリン 血清アルブミン 血清総蛋白 血清総ビリルビン 血清総ビリルビン 血清総ビリルビン 血清総ビリルビン
その他の疾患など	
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 0 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=0.6~0.5、D=0.3未満

「定期健康診断の記録」をわたします！

1学期に受けた健康診断の結果が書いてあります。

おうちの人に見せて、自分でも振り返ってみましょう！

身長や体重はみんな違います。自分だけの大切なものです。ほかの人と比べたりせず、前の自分と比べてどれだけ大きくなったかな？と考えてみましょう。

夏休みの過ごし方

夏休みだからと言ってダラダラ過ごすのではなく、学校があるときと同じような生活にしましょう！自分の目標を決めて書いてみましょう。

- ・ ()時に寝て、()時に起きる！
 - ・ ゲームやスマホは、()分までにする！
 - ・ 1日()食食べる！
- ⇒ ヒント 朝、昼、夜、何回ご飯を食べるかな？

夏休みの目標

.....

.....

.....

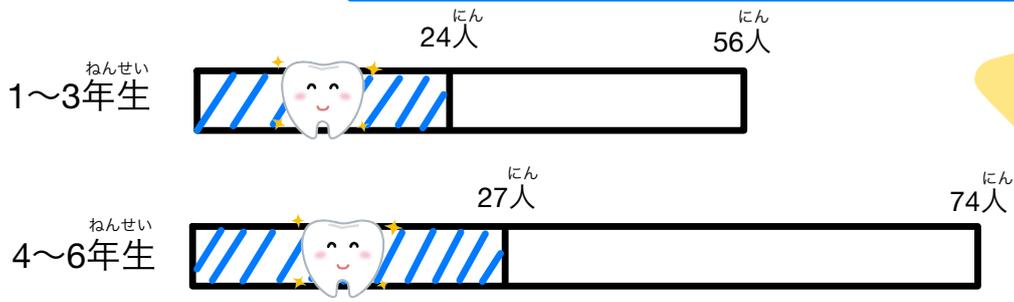
.....

.....

.....



めざ は ちりょう かんりよう ぼーせんと
目指せ歯の治療完了100%!



歯科検診でもらったピンクのカードで受診のおすすめに○がついていた人は歯医者さんへ行きましょう！歯は一生使う大切なものです。早めになおしておじいちゃん、おばあちゃんになるまで健康な歯を守りましょう。そのほか、視力検査や耳鼻科検診、内科検診などで受診のお知らせをもらった人は夏休みのうちに病院へ行きましょう。

がつき
1学期をふりかえろう!

がつ にち がつ にち
 4月8日~7月9日

7月は1学期のまとめの時期です。1学期はどんなことがありましたか？
 保健室では1学期の健康についてまとめてみました！

けがをした人
 666人

すり傷とだぼく(ぶつけてしまった)が多かったです。落ち着いて過ごしましょう。



ぐあいがわるい人
 390人

あたまがいたい、おなかがいたいという人が多かったです。気温に合わせた服装、こまめな水分補給、規則正しい生活を心がけましょう！

けがが多い場所
 教室・通学路

2学期はけがを減らせるようにがんばりましょう！学校を毎日元気に過ごせるように保健室からもサポートしていきます！



おうちの方へ

「定期健康診断の記録」を用紙でお渡しします。お子さんと一緒に確認し、ご家庭で大切に保管ください。「/(スラッシュ)」や空欄は異常なしを意味しています。
 また、受診のお知らせをもらったお子さんは、夏休みを利用して一度受診をおすすめしております。健康な学校生活を送るためにもよろしくお願いいたします。