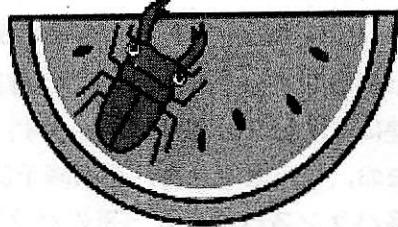


ほけんだより

平成30. 6. 20 袋原小学校・保健室

プールの授業がまもなく始まります。気候的にも暑さを感じる季節となりました。毎日暑い日が続くかと思うと、急な変化で肌寒くなったりします。子供たちの朝の服装にも迷うところです。

7月には、児童会行事の「かしのみ祭り」が行われます。みんなで楽しく参加できるようご家庭でも、健康面はもちろん安全面にも気をつけるようお声掛けください。



7月の保健目標

夏の健康と安全に気をつけよう

気温の変化や疲れなどで体力を消耗する季節、スタミナをつけたくなるのもこの時期です。バランスよく食べられるように体調を管理しましょう。

また、暑い日の子供たちの様子をみると、髪の毛まで汗だくになり思いっきり遊んで過ごしています。こんな時こそタオルやハンカチを携帯して、しっかり汗を拭き授業に集中できるよう指導しているところです。ご家庭でもご協力をお願ひいたします。

ジフテリア・破傷風予防接種 (第2期)のお知らせ(6年生)

仙台市より、ジフテリア・破傷風予防接種(2期)のお知らせが届きました。詳しくは、プリントをご参照ください。接種期間は、11歳の誕生日から13歳の誕生日までであれば、いつでも接種できます。

6月 20日(水)に担任より、お子様を通して配布いたします。



<配 布 物>

- ① ジフテリア・破傷風予防接種(第2期)のお知らせ・・・1枚
- ② ジフテリア・破傷風予防接種予診票・個人票(若草色) ・・・1枚
- ③ ジフテリア・破傷風予防接種登録医療機関名簿 ・・・1枚 計 3種類



れんらく

(健康手帳の配布について)

校内での健康診断も終了し、まとめの時期にさしかかりました。さて、ご家庭への健康診断結果のお知らせとして今年も各担任より健康手帳を配布する予定です。(配布日については、各学年ごととなりますのでご了承ください。)

つきましては、記入内容をご確認いただき、今後の健康管理にご活用をお願いいたします。

なお、ご家庭での生活習慣病予防管理という視点から栄養バランス(身長と体重のバランス)が悪い児童のみ数字を記入し配布しますのであらかじめご了解ください。

<参考資料>

+ 50%	· · · · ·	太りすぎ
30%~49%	· · ·	太っている
20%~29%	· · ·	ふとりぎみ <u>(ここから記入)</u>
19%~-9%	· · ·	標準
-10%~-19%	· · ·	やせぎみ
-20%以下	· · ·	やせすぎ

健康診断の記録

学年	1年	
測定日	月	日
身長		
体重		
座高		
栄養状態	20%	異常なし
脊柱・胸かく		
視力	右 ()	左 ()
指導区分	A1.0 以上	B
目の病気		異常なし
聴力	右 異常の疑い 異常のなし	左 異常の疑い 異常のなし



海で

プールで

…泳ぐ日の健康チェック…



こんなときは泳げません

- ◆からだの具合が悪いとき
- ◆熱があるとき
- ◆寝不足のとき
- ◆目が赤いとき
- ◆あなたが痛いときや、げりのとき
- ◆目、耳、鼻に病気のあるとき
- ◆人にうつる皮ふの病気(水いぼなど)
- ◆食べたすぐあと

水に入るだけでも思っている以上に体力をつかいます。楽しく安全に泳ぐためにも、ふだんから規則正しい生活と体力づくりをこころがけましょう。

<保健室から>

水泳学習は、体力を消耗しますので、「プールに入ってよいか否か」を、ご家庭できちんと判断していただき、入れない場合は、連絡帳で担任までお知らせください。