

ほけんだより7月

平成30年 7月 2日
 杉並区立杉並第四小学校
 校長 高橋 浩平
 養護教諭 橋詰 菜々

毎日不安定な天気が続いています。
 梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症や紫外線に注意が必要です。お子さんの体調の変化に気を付けて、残りの1学期を無理なく元気に過ごせるよう、ご家庭でのサポートをよろしくお願い致します。



おまたせしました！ けんこうカードをお返しします！

定期健康診断が終了しました。カードを返却しますので、結果をお子さんと一緒にご確認の上、カードの内側の成長曲線に点を打ち、カードの表紙に押印して、学校へお戻しください。

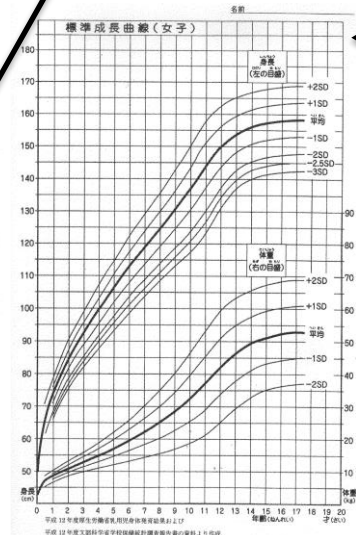
また、「うちの子、背が低いかも・・・？」と感じている保護者の方へご連絡があります。子供の身長が低いことには様々な理由が考えられます。多くは遺伝性なので、医学的に問題ありません。しかし、まれに病気が原因で背が低くなっている場合があります。思春期を過ぎると身長の伸びが止まり、治療の効果が表れにくくなる可能性が高くなるため、思春期前の小学生の間に発見することが大切です。成長曲線の-2SDの曲線を下回る場合は、病気が原因である可能性があります。ご心配な方は、適切な治療を受けるためにも保健室までご相談ください。専門の病院や資料をご案内することができます。

ご覧になりましたら、該当学年の欄に押印し、担任までご提出ください。

健康の記録

学年・組	1年 組	2年 組	3年 組	4年 組	5年 組	6年 組
名 前						
保護者印						
1年 組						
2年 組						
3年 組						

杉並区立杉並第四小学校



けんこうカード内側の成長曲線に、お子さんの折れ線グラフをつけましょう。



はみがき週間が終わりました



毎日給食後には歯みがきをする杉四小ですが、昨年の歯みがき週間の参加率は、全校平均93.8%でした。今年もたくさん参加してくれているといいな、と思っています。ご家庭には、近日中に『はみがきカード』をお返しますので、お子さんの頑張りを褒めてあげてください。



そして、夏休みには、今年も『はみがきチェックカード』(染め出し)を行います。詳細は、またお知らせ致しますが、どうぞよろしくお願い致します。

★9月の保健行事★

9月 5日 発育測定(1・2年)

9月 6日 発育測定(5・6年)

9月 7日 発育測定(3・4年)

※発育測定は、体育着で行います。忘れ物のないようお願いいたします。
 ※髪の毛を頭頂部で結ばないようお願いいたします。

3年生の歯磨き指導を実施しました！

3年生は、6月28日に歯科衛生士さんが歯磨き指導をしてくださいました。主な内容は、虫歯の原因(歯垢)・虫歯のでき方・歯ブラシの持ち方(鉛筆持ち)・おやつについてでした。



★ 7月の保健行事 ★

7月 3日 移動教室前日健診 (6年)

14:00～ 保健室

※体温表と体育着が必要です。



7月 5日 小児生活習慣病予防検診 事前説明会

(4年保護者・他学年該当保護者)

15:00～15:15 4年オープン

水分補給の落とし穴

糖分を含むものを毎日飲み続けていると、血糖値が上がり、血糖値をコントロールするインスリンの働きが一時的に低下することがあります。これがベトボトル症候群。意識がもうろうとして、突然、倒れることもあります。

症状にな注意

- 水分をとっているのに、のどの渇きがひどい。
- からだがかたくなる。
- 尿の回数が増えた。

清涼飲料水には100mlあたり約10g、スポーツドリンクでも約6gの糖分が含まれています。水分補給は、糖分を含まないお茶などを中心にし、飲み物を買うときには、糖分の量を確認する習慣を。