

ほけんだよ！

おうちの人と
読みましょう

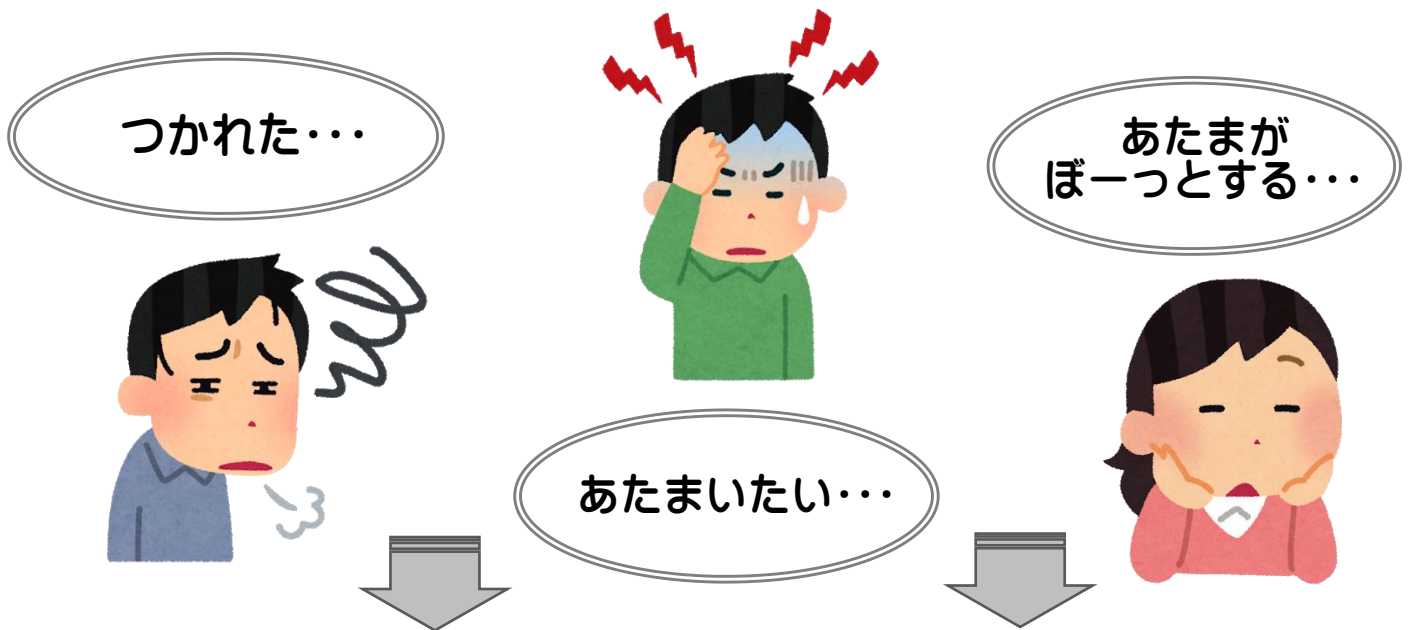
令和3年4月26日

長岡北小学校

保健室

学校がはじまって1ヶ月が経とうとしています。毎日元気に登校できていますか？もしかし
たら、お疲れ気味の人もあるかもしれません。ゴールデンウィークが始まって休みの日が続く
と、生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムの乱れは、体の不調の原因となる場合も
あるので、休みの日も規則正しい生活習慣を続けて休み明けも元気に登校しましょう！

ゴールデンウィーク明けこんな人がいます…



GW中も 正しい生活リズムですごそう



夜更かしや朝寝坊は、生活リズムが乱れる原因になります。生活リズムをく
ずさないためには、ゲームをやりすぎない・テレビや動画を見すぎないことも
大切ですが、まずは、正しい生活リズムで過ごすことが大切です。お休みの日
も学校の日と同じくらいの時間に寝たり、起きたりできるといいですね。

* おうちの方へ *

健康手帳の確認と記入のお願い

- ① 身長と体重を測定しました。健康手帳を持ち帰ります。身長・体重・グラフの記入をお願いいたします。（1・3年生は、健康手帳3・4ページ、2・4年生は、健康手帳3・5ページ、5年生は、健康手帳4・5ページに、6年生は、健康手帳4・6ページです。）また、4月の枠に確認印をお願いいたします。

身長と体重の測定値は、健康手帳1ページに記入してあります。

高学年については自分で記入できると思いますが、確認をお願いいたします。

- ② 健康手帳1ページめ①の「私の健康のめあて」を記入できているか確認をお願いいたします。

健康診断：結果のお知らせについて

検査の結果についてお知らせしています。専門機関での受診や治療が必要な場合は、早めに受診をお願いいたします。



① 視力検査の結果について（緑色の用紙）

片眼視力B以下のお子さんに、「視力検査結果のお知らせ」を配付しました。すでに眼鏡を使用しているお子さんでも、矯正視力がB以下の場合や専門医受診が必要であると認めた場合はお知らせしています。専門医での検査をお受けください。受診・治療が終わりましたら、結果を記入していただき、緑色の用紙を担任に提出してください。

② 歯科検査の結果について（黄色い用紙）

検査の結果について、すべてのお子さんにお知らせしました。「受診のお勧め」に〇がついている場合は、早期受診をお勧めします。また、受診・治療が終わりましたら、結果を記入していただき、黄色の用紙を担任に提出してください。

*先日、お便りでお知らせしましたが、治療証明書に文書料がかかることもありますのでご承知ください。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

