



## もうすぐ夏休み！



夏休みが近づいてきました。旅行やお出かけなど、楽しみな予定はありますか？長期休みは生活リズムがぐずれやすいです。体調不良に気を付けてください。夏休みの楽しかった思い出を、9月に教えてくださいね！

## 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

### 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渴く前に水分補給。

### 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものをとりすぎない。

### 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意！

## ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうぞしますか？ せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてはどうでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう！

## 保護者のみなさま

裏面をごらんください！



## 健康診断の結果について

「定期健康診断の記録」を後日お渡しします。確認しましたらご家庭で保管してください。お子さんの健康について心配なことがありましたら、かかりつけ医または保健室へご相談ください。

### 定期健康診断の記録

例

1年4組 1番 足立 花子

		1年
身長 (cm)		114.3
体重 (kg)		20.7
肥満度 (%)		2.1
脊柱・胸郭・四肢		/
視力	右	C (B)
	左	D (C)
目の疾病など		結膜炎
聴力	右	/
	左	/
耳鼻咽喉		耳垢
皮膚		/
結核		/
心臓	心電図	/
	疾病など	/
尿検査	蛋白	(+)
	糖	(-)
	潜血	(±)
	その他	
歯科検診 0: 異常なし 1: 要観察 2: 要治療	未処置歯	4本
	要観察歯	1本
	要注意乳歯	0本
	顎関節	0
	歯列・咬合	0
	歯垢	1
	歯肉	0
	その他	/
その他の疾病など		/
備考		

記録の見方と注意点
【身長・体重】4月に計測した結果です。
【脊柱など】運動器検診の結果です。
【視力】4月に実施した結果です。 眼鏡の人は定期的に調節しましょう。
【眼科】5月に実施した結果です。
【聴力】4月に実施した結果です。 対象は1、2、3、5年生です。
【耳鼻科】「未検査」や「耳垢」の人はプール前に受診しましょう。
【心電図】※1年生・該当者のみ受診
【尿検査】一次検査の結果です。
【歯科】5・6月に実施した結果です。 「未処置歯」はむし歯のことです。 「要観察歯」はむし歯になりそうな歯のことです。 「歯垢」や「歯肉」は毎日の歯磨きの成果です。 「2」の人は早めに受診をしてください。

欠席していて空欄になっている場合は、なるべく早く受診して受診結果報告書をご提出ください。