

6月の目標 歯のすみずみまでていねいにみがこう！

皆さんの大活躍が見られた運動会も終了しました。

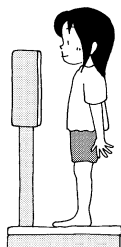
5 月は感染症では、感染性胃腸炎が 1 件出ています。気温の変動が激しいので、気を付けてください。

6 月は中学部 2 年の宿泊学習、高等部 2 年の修学旅行です。元気に行ってこられるよう、体調管理に注意しましょう！

6 月 4 日から 1 週間は「歯と口の健康週間」になります。6 月の保健目標「歯のすみずみまでていねいにみがこう！」を意識してください。歯科健診では本校の児童生徒は大変歯や口内がきれいだと校医の弓立先生からお誉めの言葉をいただいています。



6月の保健行事

日	曜	検診内容	学年	時間	注意すること
4	月	尿検査（最終）	該当者	9:15 まで	・ 今年度最終です！未提出者は忘れずに。
		耳鼻科健診	小・中学部	13:30～	・ 耳が出る髪型にしてください！ ・ 耳鏡・鼻鏡はほとんど使用しないので、安心して受けるよう伝えてください。
7	金	歯科健診	小・中学部	9:30～	・ はみがきをわすれずにしてください。
17	月	体重測定	高等部	9:15～	
18	火		中学部		
19	水		小学部高学年		
20	木		小学部 A 学級		
21	金		小学部低学年		

保健室よりおしらせ

<プール開きまでに受診の必要な病気>

内科・眼科・耳鼻科健診で治療や相談が必要と連絡を受けた人、欠席で健診が受けられなかった人はできるだけ早めに受診をお願いします。「受診報告書」「受診証明書」を提出した人がプールに入れます。ご協力お願い致します。



運動器検診について

5 月 22 日の内科健診で運動器検診も終了しました。ご家庭での問診票の記入、ありがとうございました。

受診が必要な方は「治療報告書」をお渡ししています。何もなかった方は斜線で、来年度まで様子を見てほしい方は「経過観察」の記入で、学期末に「健康の記録」でお知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。

熱中症の予防について

この 5 月は例年にない厳しい暑が見られ、熱中症が心配されております。

予防として①～③等があります。

①こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲む

（ただし激しい運動を行っていないのに、スポーツドリンクを常に飲んでしまうと、糖の取り過ぎでの肥満・う歯などの心配があります）

②休けいをいれる

体温を下げるために休みます

③服装に気をつける

うす着で風通しの良いものを。

直射日光の下では帽子も大切です！



<Mさんの身長と体重の変化>

	1年(4月)	(9月)	(1月)	2年(4月)	(9月)	(1月)	3年(4月)
身長(cm)	163.3	163.8	163.8	163.5	164.0	164.0	164.0
体重(kg)	71.8	74.8	74.0	74.8	76.0	65.5	59.0
肥満度(%)	35.3	39.9	38.4	41.5	42.9	23.2	9.0

<1日のスケジュール>

- ・犬の散歩 6:30~7:00
- ・腹筋 100回
- ・登校
- ・犬の散歩 17:30~18:30
- ・腹筋 100回
- ・お風呂で体操 体型のチェック
- ・体重計でチェック

<食事の工夫>

- ・食事は3食必ず食べる
朝はご飯におかず、野菜ジュースなど
昼は給食
夜はおかずのみ
- ・休みの日は前はマックで好きな物を食べていたりしたのが、飲み物をお茶にするなど工夫しています。
- ・外食時はメニューを見て、カロリーが一番少ない物を探して注文しています。
- ・おやつはたまにアイスを1つ位であまり食べません。
- ・前は気にせずジュースを飲んでいましたが、今は野菜ジュースか0カロリーのものを選んで飲んでます。

<お母さんより>

やせるためには自分の意識改革が一番の重要ポイント。本人のやる気が一番で、体重が減るのが自分の目で、数字で見えるとやる気がどんどん出てくるよう。体重の減りが無く、イライラしたりした時に、くじけずやる気をなくさせないように親のサポートが必要。

食事の量が減っているから、便秘になることもあるから、そこに気をつけています。

本人の強い気持ちと親のサポート、運動と食事を必ず食べる事、すべてにおいてバランスのような気がします。

<本人のコメント>

やせたい気持ちが一番。無理しないで続けること。



今年度も校医の先生と相談し、視力測定でC(0.7が見えない)以下の方に眼科受診のお知らせをお渡ししました。学校での測定はスクリーニングで、精密な検査ではありませんのでご了承ください。また、視力のみの勧告はプールまでに受診が必要という訳ではありませんので、定期的に通診している方などは、その際にご相談していただきたいと思います。

5月23日の内科健診で運動器検診も終了しました。ご家庭での問診票の記入、ありがとうございました。受診が必要な方は「治療勧告書」をお渡ししています。何もなかった方は斜線で、来年度まで様子を見てほしい方は「経過観察」の記入で、学期末に「健康の記録」でお知らせ