



げんきいっぱい

平成28年度 No.6



いよいよ夏休みがスタートします。

1学期をふり返ってみて、健康な生活を送ることができたでしょうか？

夏休みを楽しく過ごすためには、だらだらするのではなく、規則正しい生活を送ることが大切です。2学期には、みんなが元気に登校してくれるのを待っています。

なつやす ちゅう せいかつしゅうかん き

夏休み中の生活習慣に気をつけよう



<生活リズム>

学校が休みになると、ついつい朝ゆっくりと寝てしまったり、夜遅くまでテレビやゲームをしてしまったりと、生活リズムが乱れがちになります。定期的に自分の生活の仕方をチェックし、夏休み中の生活リズムの乱れを防ぎましょう。

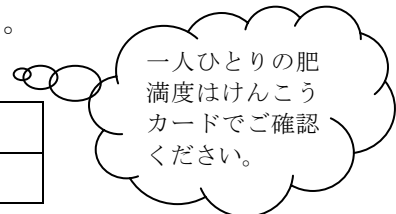
朝	①朝、何時何分におきましたか？	時 分
	②朝ごはんをしっかりと食べましたか？	はい ・ いいえ
	③朝、うんちをしましたか？	はい ・ いいえ
一日通して	④運動や外遊びをしましたか？	はい ・ いいえ
	⑤お風呂に入り、体や髪をきれいにしましたか？	はい ・ いいえ
	⑥食事の前には手を洗いきれいにしましたか？	はい ・ いいえ
	⑦好き嫌いせずに食事を食べましたか？	はい ・ いいえ
夜	⑧夜、何時何分に寝ましたか？	時 分

<体重管理>

休み中に食事や間食、運動等のバランスが崩れ、体重が増加しがちです。夏休み明けに実施する身体測定で、前回の値に比べ体重が大きく増加しているということがないよう、肥満度20%以上の人は体重を気にしながら生活しましょう。

$$\text{肥満度 (\%)} = 100 \times (\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$$

軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
20~30%	30~50%	50%以上



まずは間食から見直そう！！

- おやつを食べすぎていませんか？
(小袋のおやつを選んだり、適量をお皿に盛る等工夫し食べすぎないようにしましょう。)
- お水やお茶の代わりにジュースを飲んでいませんか？
- 夕食から寝るまでの間に間食をしていませんか？



運動器検診を終えて

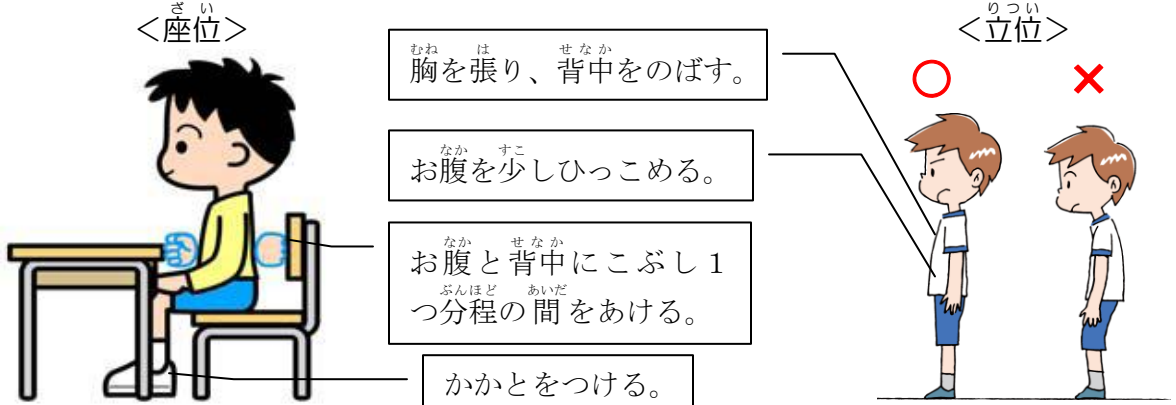
今年度から運動器検診が始まり、保護者の方にもチェックしていただいた保健調査票をもとに内科の先生や整形外科の先生に診ていただきました。先日、結果を配付しています。「受診をお勧めします」となっていた場合であっても、すでに受診中であったり、経過観察中の場合等はその旨を学校にお伝えください。

運動器検診では、“**姿勢が悪い**”とされている児童生徒が多かったです。

姿勢が悪いと・・・

- ・悪い姿勢の癖がついて背骨がゆがむ
- ・肩こり、頭痛、腰痛の原因になる
- ・疲れやすくなるため、勉強等に集中できなくなる
- ・(姿勢の悪さで) ノートや本に顔を近づけすぎると、視力が悪くなる

正しい姿勢を身につけよう



～保護者の皆様へ～

① 健康診断の結果について

夏休みを利用して、早めに主治医あるいは専門医の診察を受けるようにしてください。また、処置完了後には、学校に診察結果を返却していただきますよう、よろしくお願いいたします。

② はみがきカレンダー

小学部の児童には、夏休み中に『はみがきカレンダー』の宿題があります。毎日、しっかり歯をみがき、色をぬって新学期に提出してください。

③ 預かり薬について

保健室でお預かりしている薬等について、緊急時薬については気温等の関係上、薬の品質を保持するため、1学期終了時の返却は行いません。現在、お預かりしている薬等について、2学期終了日まで使用期限が切れることが考えられる場合は、登校日に児童生徒に持たせていただき、新しいものと交換させていただきます。

災害時薬については返却しますので、使用期限や薬の種類・量等の確認をし、始業式の日に提出してください。