

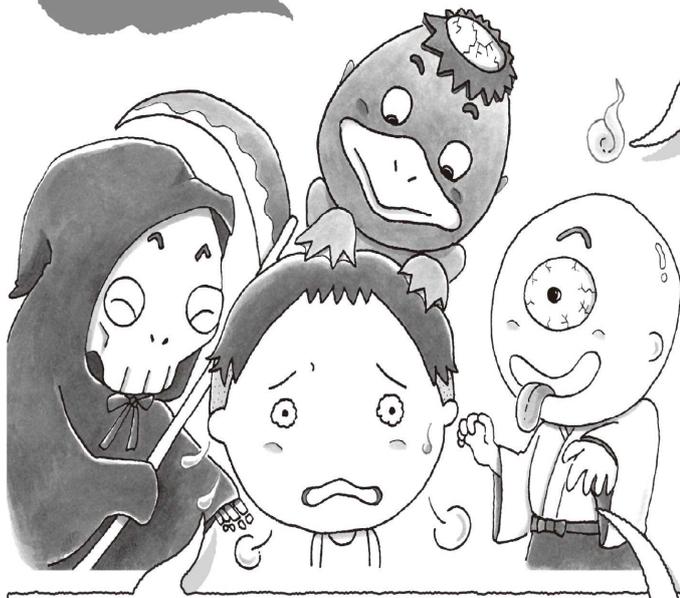
ほけんだより 8月

令和2年7月27日 宇都宮市立城山西小学校

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。そこで大切なのは「睡眠・栄養・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！

今年の夏休みはいつもより短いので、暑さに負けず、充実した夏休みにしたいですね。学校で実践してきた新しい生活様式（マスクの着用、石けんでのこまめな手洗い、人との距離をとる等・・・）も忘れずに続けましょう。

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渴くまで水分をとらない
 - 水筒などを持ち歩いていない
- \\ こんな人は //



水分が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渴いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
 - あっさりしたものしか食べない
- \\ こんな人は //



栄養が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
 - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\ こんな人は //



睡眠が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

保護者の皆様へ



健康票（成長曲線）をご確認ください。

例年、定期健康診断の結果を検診・検査が全て終了してから「健康票」にてお知らせしていましたが、今年度は耳鼻科検診（9月17日実施予定）が終了していませんので、今回は「成長曲線」のみ「健康票」でお知らせします。

終了している検診・検査の結果で、受診が必要なお子様には「受診勧告書」を配付させていただいております。まだ受診されていないお子様につきましては早急に受診されますようお願いいたします。

なお、学校から特に通知されていないお子様につきましては、特に異常はありませんでした。

お子様の成長の記録をご確認いただきましたら、表紙をファイルから抜き取り、該当する欄（定期）に押印をして夏休み前（今週中）までに学校にご返却ください。

成長曲線について・・・

健康票の表紙の裏には、「成長曲線」というお子様一人一人のグラフがあります。このグラフの中に、身長と体重をあてはめて、曲線を描いていくと、どのように成長しているか、平均との比較が分かります。また、幼いころから低身長であった場合の他、ある時点から急に成長率が低下するケース、ある時点から急に成長率が増加、その後、伸び率が悪くなるケースなど、様々な成長障害のパターンを見つけることにも役立ちます。ほとんどの場合、経過観察となるケースが多いのですが、稀に重大な疾患が隠れている場合もあります。



毎年4月の記録（今年度のみ6月）で曲線を描いていきますのでご確認ください。なお、1年生につきましては、本校でのデータが初めてになりますので、平均との比較のみになります。曲線は描かれておりませんので、来年以降、参考になさってください。

夏休み歯みがきチェックのお願い

お子様の、おうちでの歯みがきの様子はいかがでしょうか。

今回、歯垢染め出し剤とチェック用紙を配付致しますので、夏休み中に一度、親子で普段のブラッシングの様子をチェックしてみてください。

