

げんき

令和4年7月5日(火)
東仙台小学校ほけんしつ
No. 5

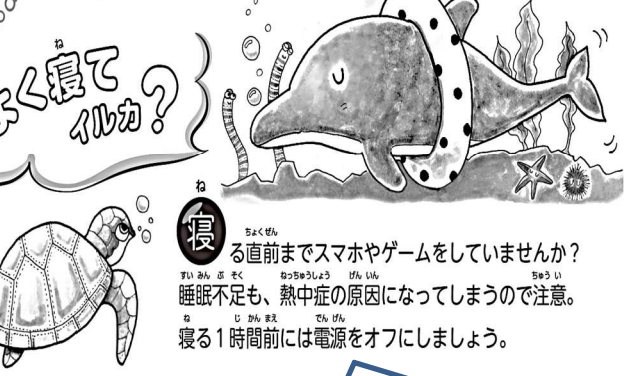
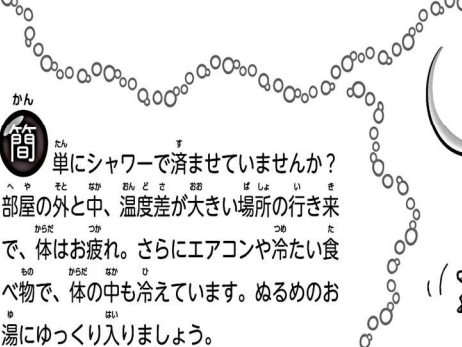
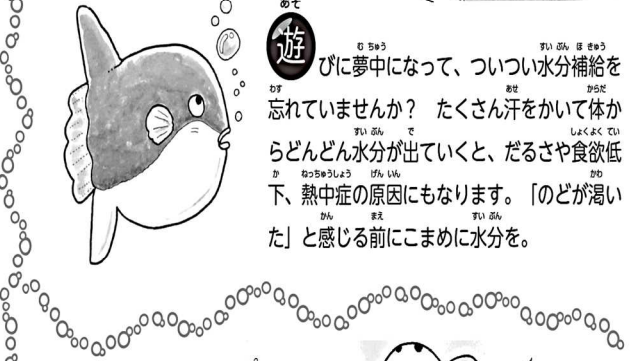
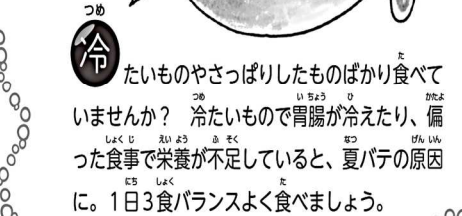
<7・8月の保健目標>

きまりのある
生活で
夏を健やかに
すごそう



もうすぐ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節になります。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずにしましょう。また、エアコンの効いた部屋にいと寒く感じることもあるので、さっとはおれるパーカーやカーディガン、長袖の体操着などを準備しておくといいですね。
今年の夏も元気に乗りきりましょう。

★夏を健やかにすごすために…こんなことに気をつけて!★



1・2年生の保護者の皆様へ

小学校1・2年生を対象に、親子で楽しみながら、子どもの基本的な生活習慣の定着を促進する「ルルブル・エコチャレンジポスター」を夏休み前に配布いたします。夏休み期間にぜひご活用ください。
また、取り組みは任意となっております。取り組まれたご家庭は夏休み後、担任までご提出ください。

一つの参考として…日本小児科医会では、すべてのメディアに接触する総時間は1日2時間までを目安に、メディアを使ったゲームは1日30分までを目安にすることをすすめているようです

★もうすぐ暑い夏がやってきます…夏野菜パワーでのりきろう★

夏は食欲がなくなって、麺類などで簡単に済ませがち。ただでさえ暑さで消費されるビタミン

が体の中でさらに

足りなくなると、
疲れがひどくなる
こともあります。

夏野菜には、ビタミンやミネラルが
たくさん入っています。

旬のおいしい野菜もたくさん食べて、
元気な体をつくりましょう！

体にいいこと
たくさん

夏野菜を探せ！

き	お	く	ら
ぴ	ゅ	と	ま
し	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。（例の「とまと」以外にあと4つ）



カゼ予防になるカロテンが豊富

夏に不足しがちな水分がたっぷり！

ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません

こたえ：おくら・きゅうり・なす・びーまん



○ “健康の記録”・“健康手帳”を配付します！！

健康診断の結果として、1～3年生に“健康の記録”を、4～6年生に“健康手帳”を配付いたします。結果は、一覧表に印刷して添付する形式にしております。ご覧になりましたら

13日（水）までに、1～3年生は表紙、4～6年生は2・3ページの該当学年の“保護者印”欄 左側に押印をし、学校へお戻しください。9月の発育測定時にも使用します。6年間をとおして使用しますので、紛失のないようご注意ください。

○各種検診で受診が必要と思われるお子さまには、別にお知らせを配付しています。受診されましたら、受診結果報告書の提出をよろしくお願いいたします（定期的に通院している場合等の理由がある場合には、おうちの方の記入でもかまいません）。もうすぐ夏休みもやってきます。いつもより時間がとりやすいかと思しますので、ぜひ受診をお願いいたします。

○聴力検査で異常の疑いがあり再検査が必要と判断されたお子さまには、教育委員会より、聴力二次検査の受診票が配付されました。場所は宮城県医師会ヒヤリングセンターとなります。

○小学校1年生及び小学校4年生で、定期健康診断の結果、視力が両眼とも視力判定のCもしくはDの児童、または、いずれか一方の眼が判定視力Dの児童（すでに医師の診断を受け、眼鏡等を使用している児童を除く）には、仙台市教育委員会より、検眼券が発行されます。夏休み前に学校に届く予定ですので、届きましたらお子さまをとおしてお渡しいたします。使用期限は8月末日です。検眼券が届く前にすでに受診されている方でも、8月末までに再度受診・検眼の予定がある場合には、その際使用できます。

○学校の定期健康診断では、平成15年度から色覚検査の実施をしていません。それは、検査で色覚異常と判別される子であっても、大半は支障なく日常生活や学校生活を送ることが可能であることが明らかになったためです。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。色覚に関して、お子さまの様子でなにか心配なこと、配慮を要すること等ありましたらお知らせください。また、職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくことが大切になる場合もあります。学校に色覚異常検査表を準備してありますので、個別にスクリーニング検査を実施することは可能です。希望がありましたらお知らせください。