

# すこやか

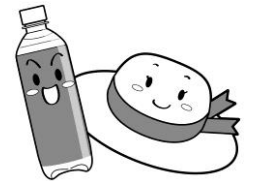
大津市立大石小学校保健室  
令和5年7月18日発行



かた いっしょ よ  
おうちの方と一緒に読みましょう

## げん き なつ やす す 元気に夏休みを過ごすために

がっき お にち たの なつやす はじ  
1学期ももうすぐ終わり、21日から楽しみにしている夏休みが始まります。



なが やす ふだん がっこうせいかつ きちよう たいけん  
長い休みですので、ぜひ普段学校生活ではできない貴重な体験をたくさんしてきてほし  
おも  
いと思っています。

いっぼう せいかつ みだ あつ たいちよう じき たの なつ  
一方で生活のリズムが乱れたり、暑さで体調をくずしやすいのがこの時期です。楽しい夏  
やす おく がっき げんき ただ せいかつ  
休みを送るためにも、2学期を元気にスタートするためにも、きそく正しい生活をくずさないよ  
ころ がつついたち げんき すがた み  
うに心がけていきましょう。9月1日にはまた元気な姿を見せてくださいね。



## にち かい なつやす 1日3回、夏休みもはみがきがきがんばろう

### わす ～はみがきカレンダーを忘れずに～

がっ し かけんしん ば み はいしゃ じゅしん  
6月にあった歯科健診では、むし歯などが見付き、歯医者さんへの受診のすすめを  
ひと おお  
もらった人が多くいました。

は けんこう まいにち たいせつ ど ば は  
歯の健康は、毎日  
はみがきをがんばることが大切です。1度むし歯になってしまった歯は  
ち ちりょうをしても、もとのようには戻りません。夏休みはいろいろなところに出かけたりして、は  
もど なつやす で  
みがきが大変な日もあるかと思いますが、歯ブラシを持って出かけるなど工夫をして、1日  
たいへん ひ おも は も で くふう にち  
3回のはみがきをがんばってみてください。

あさ ひる よる いろ  
はみがきカレンダーについては朝・昼・夜とはみがきをしたらそれぞれ好きな色をぬりまし  
なつやす ちゆう じぶん けんこう まも じぶん で き  
よう。夏休み中も自分の健康を守るために自分で出来ることをみつけてがんばっていつて  
おも  
ほしいと思います。



かた  
おうちの方へ

## 健康の記録・成長曲線の配布について

4月～6月にかけて実施してきました定期健康診断も終了しました。

受診が必要なお子さまについてはすでに個別に受診のおすすめのおたよりを配布していますが、「健康の記録」「成長曲線」をあゆみと一緒に配布しますので、健康診断結果の確認をお願いします。回収はしませんので、おうちで保管してください。

### 健康の記録について

★受診のすすめをもらい、すでに受診された方についても、「健康の記録」では検診時の結果を記入しています。

★視力検査については本校では1回目で「B 以下」の児童には再検査を実施していますので、2回目の測定結果については②結果で記入しています。(B)のカッコはメガネでの視力を表しています。

★4月の保健調査などで歯科などを受診中と連絡されていた方についても、検診時に所見がある場合受診のすすめをお渡ししている場合があります。

おすすめをもらった時点ですでに受診が終了している場合については、受診のすすめのおたよりにすでに受診済みであることを保護者でご記入いただき、提出いただければと思います。また主治医より経過観察との指示がある場合については、この結果を受けて改めて受診いただく必要はありません。主治医の指示に従ってください。

### 成長曲線の活用について

学校保健安全法施行規則の一部改正で、「座高」の測定が省略され、「成長曲線」を積極的に活用することがすすめられています。本校入学後に測定したデータと今年度の結果がグラフに反映されています。

成長曲線のグラフには上下 7 本の線の基準線があります。上から97, 90, 75, 50, 25, 10, 3の数字がついています(50は点線です)。これらの数字はパーセンタイル値といい、100人の集団を均等に分けたときに、何番目にあたるかを示すものです。身長が5パーセンタイルならば、100人中低い方から5番目の身長で、90パーセンタイルならば、100人中低い方から90番目の身長ということになります。

身長や体重の成長が適正であれば、7本ある線(基準線)に沿った成長をします。

**【 グラフを見て次のような場合は、注意深い観察が必要となります 】**

- グラフが上下の基準線から、はずれていませんか。
- ある時点より、それまでのカーブが基準線から、はずれてきていませんか。
- 急激な体重の増減はありませんか。

成長曲線について、ご心配やご相談があれば、かかりつけの小児科医専門医にご相談ください。子どもたちの成長の様子はさまざまそれぞれ個性があります。体の変化や体調の状態を知るための参考として、成長曲線をご活用ください。

