

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.8 2025.6.23

定期健康診断 終了しました!

新年度早々の保健調査票等の記入から、今月までの各検診・検査の実施にご協力いただきまして、ありがとうございます。今年度の定期健康診断項目を、無事に終えることができました。

健康診断の結果は、受診のおすすめが必要な場合には、検診ごとに個別にお知らせをしています。

☆ 5/20以降に配付した「受診のおすすめ」☆

5/26 内科検診結果 … 校医が受診をする必要があると判断した場合

5/29 眼科検診結果 … 同上

6/19 歯科検診結果 → 歯科検診については、「結果のお知らせ」を全員に配付します。

歯や口腔の心配をされている保護者の方が多いため、経過観察や異常なし、欠席についてもお配りします。

健康手帳の配付について

7月頃配付予定です!

健康診断全ての結果は、健康手帳でお知らせします。渡しきり、返却不要の健康手帳ですので、ゆっくりご覧になってください。

また、2~6年生の健康手帳には、昨年度の9月・1月の身体計測値が入ります。あわせて、ご確認ください。

気温変化が大きい時期です

夏日があつたと思うと涼しくなり、体調を崩しやすい時期です。こういう時期には、意識して、規則正しい生活で、翌日に疲れが残らないよう、ご配慮ください。

水泳学習が梅雨の晴れ間に実施できたら、より一層の疲れがたまると思います。事故防止のためにも、睡眠時間を長めにとることができるようにお願いします。

感染症情報!

本校においては、6月まで流行する感染症なく過ごしています。ただ、藤沢市や神奈川県内の感染症状況をみると、溶連菌感染症や感染性胃腸炎の感染者数もやや高めになっています。

市内の小中学校においては、4~6月の間に、各校が学級閉鎖措置をとっており、感染性胃腸炎が疑われる状況のようです。

ご家庭においても、石けんでの手洗い等の感染症対策について、ご指導ください。

健康手帳には、健康診断での結果が記載してあります。受診をして、診断名や数値が異なることがあるかと思いますが、ご了承ください。

また、健康診断に関する事で、お気づきの点やご不明な点などがございましたら、保健室へお知らせください。

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.8 2025.6.23

おうちのひと、
いっしょにお楽しみ!

ごしよみ^{しょう}み^{たの}みのみなさんか。
げんき^{たの}で楽しんですごすことができますように!



7月の保健目標は“夏を健康にすごそう”

夏の暑さで体調を崩さないためのポイントを覚えて、楽しく元気にすごしましょう!

1. 気温にあわせて服装 ... 暑い日には、風通しがよい、すずしい服装にします。迷うときには、脱ぎ着して調節する

ことが出来る服装にしましょう。



2. こまめな水分補給 ... のどがかわいたと思う前に、水分をとります。

1度にガブガブ飲むのではなく、何回もちょこちょこ飲むのがポイントです。

学校の水道水は、検査をして、飲み水として問題ありません。水道水も飲みます!

水筒は水やお茶を入れることになっています。でも、夏の間はスポーツドリンクもOKです。おうちのひとと相談してください。

3. 生活リズムを整える ... “早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”で、生活リズムを整えましょう!

元気でずかい?

体調が悪くて保健室にくる人たちの多くは、夜遅くまで

起きていて、睡眠時間が短い。また、ゲームや

スマホを操作している時間が長い。

睡眠は、とても大切です。眠っている間に、月経は情報を整理

して、骨や筋肉は成長・発達をします。

夜、深い眠りにつくと分泌する“成長ホルモン”は、夜10時~

深夜2時が最も分泌する時間帯と言われています。ただ、

寝ているだけでなく、深い眠りでないとイケない。成長期の

みなさんには、夜9時まで寝ることをおすすめしています。

成長ホルモンは、記憶力を高めたり、病気にまけない力(免疫力)を保つたりする働きがあります。他にも、健康でいるための様々な働きがあります!

成長期のみなさんは、夜9時ぐらには寝て、9時間ぐらいの睡眠をおすすめします!!