

おうちのひとといっしょによみましょう。

H27. 7. 8

西紀小学校 ほけんしつ

すこやか

♡ほけんのめあて♡

ねっちゅうしょう よぼう
「熱中症を予防しよう」

「からだのきろく」を持ち帰ります。

も かせ

けんこうしんだん ひとつことメッセージ

さんへ

- くわしい検査や治療が必要な項目はありませんでした。
- 『視力（目）』や『歯や歯ならび』のくわしい検査や治療が必要です。
病院でみてもらって、結果を知らせてくださいね。
(歯ならび等で、経過をみている人は、かかりつけ医の指示にしてくださいね。)
- 歯科健診の結果をお知らせした後、すでに歯の病院でみてもらいましたね。
はみがきやしっかりかむことなど、歯の健康に気をつけてすごしましょう。
- 視力検査・眼科健診の結果をお知らせした後、すでに目の病院でみてもらいましたね。
これからも『目にやさしい生活』をこころがけましょう。
(たとえば、テレビやゲームの使い方について、おうちのひとと話し合っ決めて決めるなど。)
- 身長と体重のバランスに注意しましょう。
食べること（食事・おやつ）、体を動かすことに気をつけてすごしましょうね。

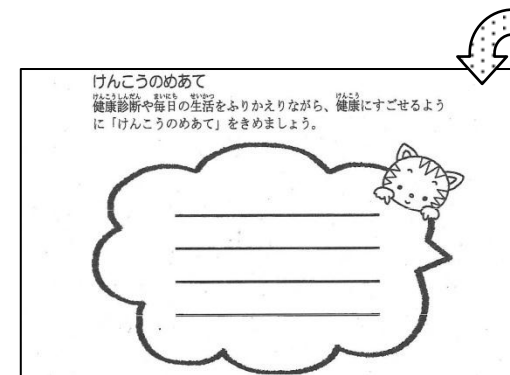
おうちの方へ 学校での健康診断は、学習や運動など学校生活をおくる上で、注意すべきことではないかを確認するのが目的です。よって、「結果のお知らせ」＝「異常がある」わけではありませんが、できるだけ早く専門医やかかりつけ医に相談されるようおすすめします。

「けんこうのめあて」を考えよう！

かんが

「健康診断の結果」や「生活リズムチェック」(うら面にチェック表をのせています)から、自分の体の成長や生活のしかたを少し見直してみましょう。

自分の体のことや生活のしかたで気づいたこと たとえば・・・	これから気をつけよう と思うこと【めあて】
・わたしは 夜ねるのが ついついおそくなってしまふんだ。	・9時半までにねるぞ。
・ぼくは 歯みがきがめんどろで 実はあまりていねいにはみがないんだ。	・はみがきは3分間ていねいにするぞ。
・わたしは ゲームが大すきで 何時間もつづけて ゲームをやっているなあ。	・ゲームは一日30分以内にすぞ。
・ぼくは 運動がきらいで ほとんど外では遊ばないんだ。	・一日30分は外で運動するぞ。
・毎日あつくて、ついついアイスを食べたりジュースをのんだりしてしまふんだ。なんだか最近太ってきたかも…と思っているよ。	・時間をきめて、おやつやジュースを食べたりのんだりするぞ。



「めあて」がきまったら、「からだのきろく」のうらに書きましょう。

おうちの方へ

主体的な健康づくり(めあてを持って取り組む健康づくり)ができるよう、自分の「けんこうのめあて」をき

めます。お子さまと一緒に考え、そして時々、声かけをしながら、励ましていただけるとうれしいです。ご協力よろしくお願いたします。

「からだのきろく」をご覧になりましたら、押印し7月13日(月)までに提出してください。

5月にした「生活リズムチェック」をもう一度してみましょう。
 自分の生活のしかたで、気をつけたほうがよいなと思うところを
 見つけましょう。

栄養バランス残念型

栄養バランス残念型のあなたへ・・・

- ・朝ごはんを食べると、頭がよく働くよ。朝、うんちが出やすくなるよ。
- ・何でも食べると、病気になるよ。にくい強い体になるよ。

たんぱく質と食物繊維を大切に

元気いっぱい型

元気いっぱい型のあなた！

- ・「やってみたいな」という前向きな生活ができるね。
- ・「何でもがんばりたい」という強い気持ちもてるね。
- ・「毎日が楽しい」という明るい心もてるね。

この調子で、楽しい毎日を続けよう。

睡眠不足型

睡眠をしっかりとると・・・

- ・成長ホルモンが出て、身長がのびたりけが早く治るよ。
- ・記憶力がアップして、勉強がよくできるようになるよ。
- ・気持ちが落ち着いて、イライラしなくなるよ。

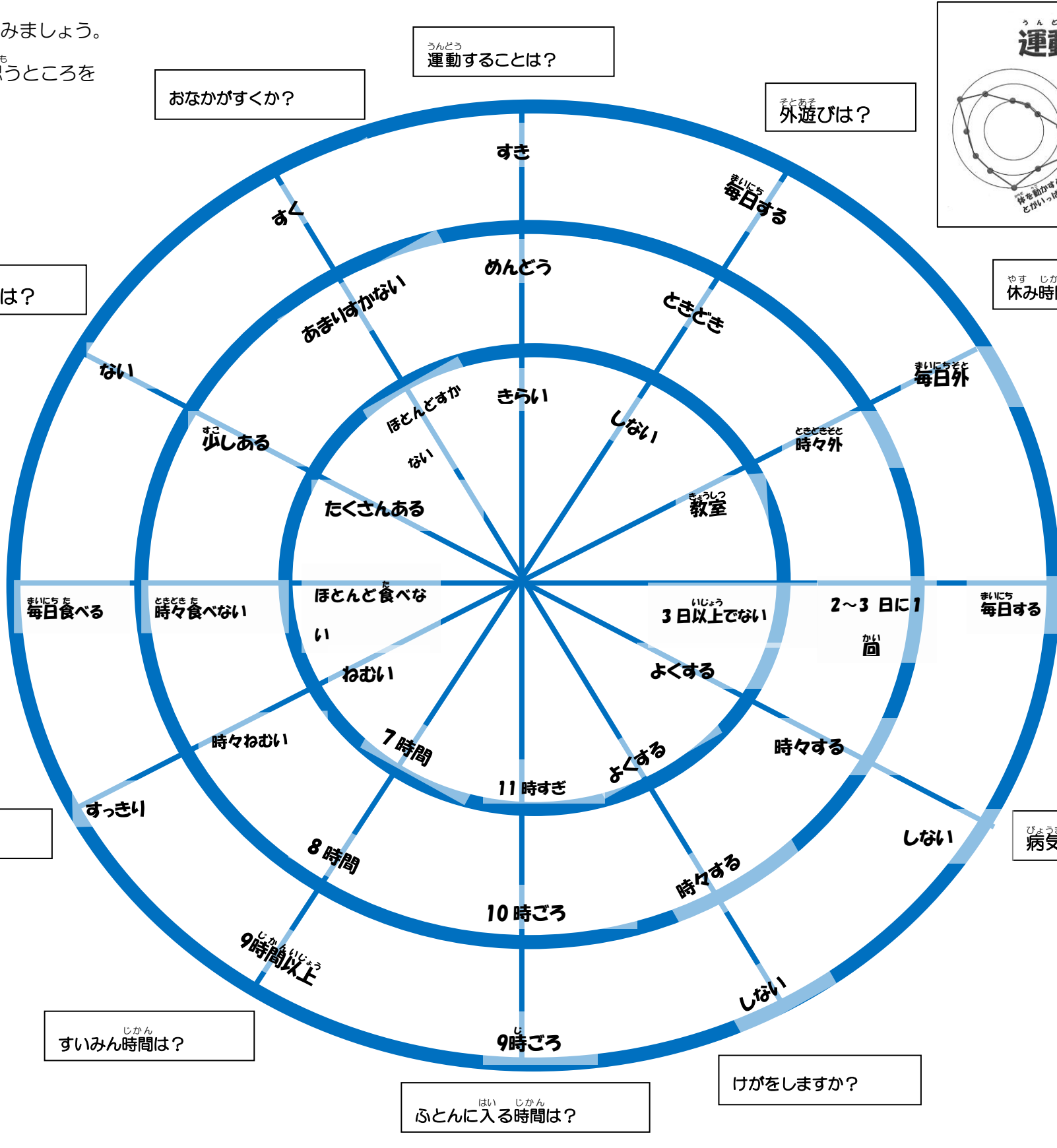
睡眠をたっぷりとり、元気にしよう

運動不足型

体をしっかり動かすと・・・

- ・おなかがすいて食欲がモリモリ出るよ。
- ・夜ぐっすり眠れ、元気になれるよ。
- ・体力がついて、病気になるよ。にくい強い体になるよ。

体を動かすといいいこといっぱいあるよ



運動することは?

おなかがすくか?

外遊びは?

好ききらいは?

休み時間は?

朝ごはんは?

うんちは?

起きた時は?

病気をしますか?

すいみん時間は?

ふとんに入る時間は?

けがをしますか?