

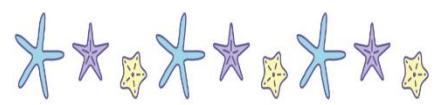


令和7年7月15日
京都市立納所小学校
校長 別井 真一
養護教諭 押海 光

がつ ま ま なつやす
7月になり、もうすぐみなさんが待ちに待った夏休みがやってきます！

なつやす たの げんき す (けんこう) たいせつ ねっちゅうよう
夏休みを楽しく元気に過ごすためにも【健康】が大切です。熱中症などにも

き つ たの なつ
気を付けて楽しい夏にしてくださいね😊



なつ 夏を「元気に!」「健康に!」楽しもう ☀



熱中症の原因は 3つの不足!?

すい ぶん ふ そく
水分 不足

なつ あせ 夏はたくさん汗をか
くからだ すい ぶん くから、体の水分が
た 足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

覚えとおこう
おぼ
すい
ぶん
ほ
きゅう

がぶ飲みではなく少しづつこまめに

水
分
補
給
の
コ
ツ

えんぶん
塩分やミネラル、糖分と一緒に
とうぶん
いっしょ

- ① こまめな水分補給
 - ② しつかい寝る
 - ③ かるい運動
 - ④ 天気予報をみる！！

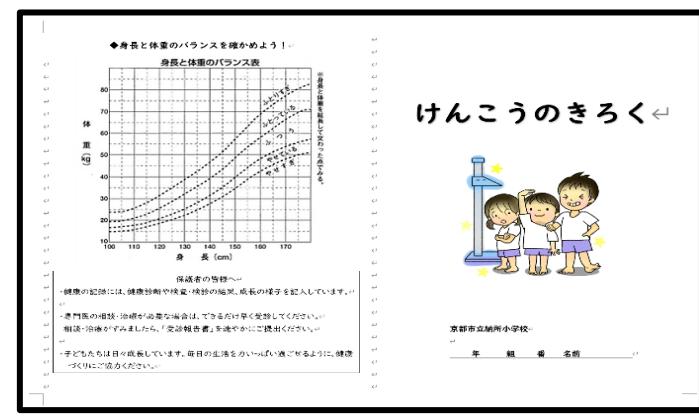
よぼう 予防のポイント

すいぶんほきゅう こまめな水分補給 ね しっかり寝る うんどう かるい運動 てんきよほう 天気予報をみる！

ねっちゅうしょう じ ふん からだ ちょうし かんが こうどう
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



(けんこうのきろく)について



1学期の健康診断結果をわたしします！

けんこうしんじん
健康診断は【あなたのからだのための時間】として受けてまし
たね。けんこうのきろくも自分の身体の様子が書いてあります。
かなら いちど じぶん かくにん
必ず一度は自分で確認をしましょう。
かた かなら み
そして、おうちの方にも必ず見せてくださいね。

2学期のはじめには身体測定と視力検査がありますよ♪



◎保護者のみなさまへ

もうすぐ夏休みに入ります。家族での行事やイベントなどで、気を付けていても生活習慣が乱れやすくなってしまいます。二学期に入ると運動会の練習等も入ってきます。お盆をすぎたあたりから、徐々に学校モードの生活習慣に戻していただけたらと思います。また、二学期が始まるときにお子さまの身体のことや体調等で変化などがありましたら、学校までお知らせください。

【けんこうのきろく】について 7月15日(月)にお子さまに配布します!

定期健康診断	検査項目			検診・検査結果			受診済
	内科	眼科	耳鼻咽喉科	歯科	尿検査	発育の様子	
	栄養						
	脊柱・胸郭・四肢						
	皮膚						
	右 裸眼(矯正)						
	左 裸眼(矯正)						
	目の疾病						
	聴力 (1,2,3,5年)	右(1000㏈, 4000㏈) 左(1000㏈, 4000㏈)					
	耳						
	鼻						
	のど						
	むし歯						
	頸関節(あごの状態)						
	咬合(かみあわせ)						
	歯列(歯並び)						
	歯垢(歯のよごれ)						
	歯肉(歯肉の状態)						
	その他						
	蛋白						
	糖						
	潜血						
	蛋白						
	糖						
	潜血						
	心電図(1年)						

※尿検査の結果、潜血(±)および糖(±)は再検査の対象にはなりません。
※めがねを使用している場合、裸眼視力を記入していない場合があります。

【けんこうのきろく】とは…健康診断の結果を一覧にまとめたものです。

お子さまの身体の様子がわかります。本校は1学期末・2学期末・学年末に配布をしています。

◎一学期の健康診断結果が記載してあるところです。

受診のすすめを配布している児童で、未受診児童には項目に印をさせてもらっています。(受診報告書が学校に届いている、または保護者から口頭で受診をしたことを伺っている場合に受診済みとさせてもらっています。)

※未受診の場合は夏休みに治療へ行かれますようお願ひいたします。

～一学期の健康診断の様子について～

お子さまたちが自分の身体の様子に興味を持ってもらうために、【健康診断はあなたのからだのための時間】をテーマに、健康診断の前には保健指導を行いました。子どもたちひとりひとりが、【自分のからだ】を意識して興味や関心をもてる指導をこころがけています。成長は喜ばしい、誇らしいと感じてくれたらうれしいです。

検診中は、身長がすこし高くなって喜んでいたり、視力検査では見えにくさに不安な表情をしたりと自分の身体に目を向けている姿が印象的でした。

ぜひこのけんこうのきろくでお子さまと一緒にお子さまの成長や身体の様子を見ていただければと思います。