



令和6年7月12日

川崎市立宮崎小学校

保健室 発行

7月に入り急に気温が上がり、暑い日が続いています。熱中症警戒アラートが出され、水泳や体育、中休みの外遊びが中止になる日もありました。児童保健委員会では、熱中症予防についての動画を作成し、7月8日の宮っ子朝会で全校に流しました。帽子をかぶる、こまめな水分補給、規則正しい生活を呼びかけ、夏休み中も熱中症から身を守るために自分で考えて行動するように注意をうながしました。長い長い夏休みに入ります。ご家庭でも熱中症対策について話題にしてください、お子さんと一緒に考えていただければと思います。



○けんこうのきろくを返却します○

4月から始まりました定期健康診断が全て終了いたしました。健康診断に必要な書類の記入や提出等、ご協力をいただきありがとうございました。定期健康診断の結果を印刷しました「けんこうのきろく」を7月16日（火）に返却いたします。夏休み中はご家庭で保管していただき、9月2日（月）に学校に持たせてください。なお、7月10日（水）時点での結果になります。未検査の方は、夏休みを利用して病院を受診してください。

また、治療が必要な児童に「結果のお知らせ」を渡しました。歯科検診の結果については全員に配布しています。結果のお知らせをもらった人は、夏休みを利用して、早めの病院受診をお願いいたします。

◎ 定期健康診断の結果

なまえ

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)						
体重 (kg)						
視力 (V)	右	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D
	左	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D
屈折度	右	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
	左	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
近視	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
遠視	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
聴力	右	異常なし・聴覚障害	異常なし・聴覚障害	異常なし・聴覚障害	異常なし・聴覚障害	異常なし・聴覚障害
	左	異常なし・聴覚障害	異常なし・聴覚障害	異常なし・聴覚障害	異常なし・聴覚障害	異常なし・聴覚障害
歯	乳歯	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
	永久歯	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
皮膚	皮膚病	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
	皮膚病	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
眼 (眼圧・角膜)	眼圧	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
	角膜	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
心臓 (心音)	心音	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり
	心音	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり
脳神経 (脳神経)	脳神経	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり
	脳神経	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり	異常なし・異常あり
保護者印						

結果の用紙を重ねて貼っていく形式となります。

結果をご覧になりましたら、用紙ではなくピンクの台紙のほうの左のページ、保護者印のところに押印をお願いします。

※1～3年生は台紙が新しくなっています。押印箇所は同じく左下です。

9月2日（月）：回収です。

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタル
デトックス
のススメ



今年の宮崎小の夏休みはとても長く、46日間あります。おうち時間が長くなると、子どもがスマートフォンやゲーム機を触る時間が増えるのが気になるという方もいるかもしれません。そこでこの夏休みに親子で「デジタルデトックス」に挑戦してみませんか？スマートフォンやタブレット、ゲーム機などのデジタル機器と距離を置く時間を作って心身共にスッキリし、さらに日頃の使い方を親子で見直すきっかけになればと思います。

- ①日にちや時間を決める：お子さんと相談してルールを作りましょう
- ②家の中にデジタル機器禁止の場所を作る：ここには持ち込まないという場所を作り、できたらスペースを広げてみましょう。
- ③デジタル機器でできることの変わりを探す：分からないことを調べる際は、図鑑や辞書なども活用しましょう。
- ④デジタル機器を触るより楽しいことをしましょう：ボードゲーム、カードゲーム、読書などで親子で向き合う時間が取れるといいと思います。