

ほけんだより7月

令和8年6月30日

川崎市立宮崎小学校

保健室 発行

梅雨の季節になりました。今年も雨が少なく過ごしやすい日が多く、休み時間になると子どもたちの元気な声が保健室まで聞こえてきています。ただしこの時期は、気温の変化が激しく、体調を崩しがちです。保健室にも腹痛や頭痛を訴えて来室する子が増えています。日頃から睡眠を充分取り疲れを溜めないように、お子さんの健康管理をお願いします。来室する子の服装も少し気になります。通気性のよい薄手の服1枚のみで、肌寒く感じられることがあります。インナーの着用や薄手のカーディガンを持たせるなど、体温調節できる服装をご配慮ください。

まだまだ体が暑さに慣れていないので、急に熱くなると熱中症になる危険も高いです。水筒の持参も忘れずに、こまめな水分補給をご家庭でもお声がけください。

○『定期健康診断の記録』（健康診断の結果）を返却します○

4月から実施していた定期健康診断が、6月の歯科検診で全て終了しました。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。検診の結果、専門医の受診が必要なお子さんには「結果のお知らせ」を渡しています。歯科検診の結果については、異常がない場合も全員に配付します（夏休み前に配付予定）。結果のお知らせをもらった人は、夏休みを利用して受診をお願いします。

本年度より健康診断結果のお知らせに使用していた「けんこうのしろく」はなくなり、「定期健康診断の記録」のプリントをお配りします。お渡ししたプリントは、お子さんの成長の記録としてご家庭で大切に保管してください。夏休み前にお渡しする予定です。なお、記入は7月7日（火）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。

定期健康診断の記録 川崎市立宮崎小学校
1年 1組 1番

身長 (cm)	120.3
体重 (kg)	20.3
肥満度 (%)	7.3
既往・病歴・虫歯	✓
視力	右 A (-)
左 A (-)	
聴力の異常など	✓
聴力	右 ✓
左 ✓	
耳鼻咽喉科	耳鼻科受診
皮膚	✓
結核	✓
心臓	心音異常
胸病など	✓
腸胃	✓
腎	(-)
尿検査	尿蛋白 (-)
尿糖	(-)
その他	(-)
歯科検診	未検査済
歯槽膿漏	0%
歯周病	0%
歯肉炎	0%
歯列矯正	0
歯肉切除	0
歯肉切除	0
歯肉切除	0
その他	✓
備考	

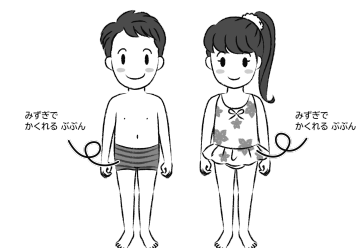
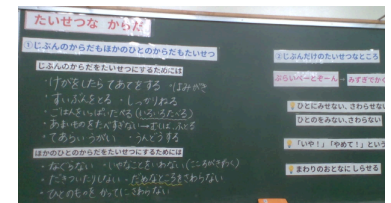
① 異常なし
 ② 肥満度の計算結果が、30%以上：肥満域内、20%以下：やや肥満域
 ③ 視力の () 内は眼鏡などの使用時
 ④ 肥力区分：A:1級肥満、B:2級肥満、C:3級肥満、D:4級肥満
 ⑤ 肥力区分：100kg以上：超肥満、90kg以上：肥満、80kg以上：やや肥満、70kg以上：正常範囲、60kg以下：やや痩せ、50kg以下：痩せ

✿✿✿✿✿ 宮崎小学校での健康教育について ✿✿✿✿✿

宮崎小学校では、6年間を通して「自分を守り、自分を大切にする」をめあてに性に関する健康教育を行っています。性被害や性犯罪から自分を守り対応する力を身に付ける、また多様な性のあり方について学び、他者を理解する等の内容で授業を行っています。今年度も養護教諭と担任で連携し、授業を実施していきます。6月は1年生と5年生に健康教育を行いました。

1年生：たいせつなからだ

- ①自分の体も他の人の体も大切
 - 自分の体を大切にするためにできること（たくさん寝る、なんでも食べる、運動する、前を見て歩く、お風呂に入る、手洗いうがい、水分をとるなど）
 - 他の人の体を大切にするためにできること（なぐったりけったりしない、嫌なことを言わない、抱きつかないなど）
- ②自分だけの大切なところ→水着で隠れる部分と口は、自分だけの場所（プライベートゾーン）であることを知り、人に見せたり触らせたりしないこと、人を見たり触ったりしないこと、イヤな時はイヤだと言うことを学習しました。



5年生：自然教室前指導

4年生の保健で学習した内容を、男女別に分かれて復習しました。思春期における体の変化とその手当て（エチケット）について学習し、これから思春期を迎える子どもたちが、自分の成長を喜んで受け入れられるように話をしました。ご家庭でも話題にさせていただけたらと思います。