



蒸し暑い日が続いています。夏休みが始まるまでいよいよあと1週間！長い休みになりますので、普段できないことにチャレンジする良い機会です。特に3年生にとっては今まで以上に大切な夏休みになります。学校見学に行ったり、学習を進めたり、有意義な休みになるよう計画的に過ごしましょう。体調管理に気を付けて、規則正しい生活を送るのはもちろんですが、けがや事故のないよう、安全にも十分気を付けてください。下記の点について注意し、夏を元気に過ごしましょう。夏休み明け、みなさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています！

夏!!! こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう!

<p>胃腸機能の低下</p> <p>後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は</p> <p>手洗い</p> <p>消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>だるい 疲れる 腰痛</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p> <p>フラ</p>	<p>炎天下・長時間の運動には要注意</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には 長袖・帽子・日傘など 紫外線から身を守ろう</p> <p>GO!</p>
<p>結膜炎...</p> <p>充血 痛み 流涙</p>	<p>プールの後は 目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故...</p> <p>水</p>	<p>危険な場所へは近づかない!!</p> <p>火!</p>



*夏休み中も、



健康観察フォームを入力してください*

夏休みの間も、毎朝の検温・健康観察をおこない、Google Classroomの健康観察フォームに入力してください。

部活動等があり、部活専用の検温表の記入が必要な場合があるかもしれませんが、健康観察フォームにも忘れず入力するようにしてください。

また、タブレットの不具合等により入力ができない場合は、夏休みのしおりの記録の所に体温を記入し、記録を残しておいてください。

給食の牛乳パックがリサイクルで、



トイレトペーパーに生まれ変わりました!

給食の牛乳パックがリサイクルによってトイレトペーパーに生まれ変わり、学校に支給されました！校内で活用していきます。

これからも限りある資源を大切に、リサイクルを続けていきましょう!



健康診断の記録を配布しました！

定期健康診断の結果を記入した「健康診断の記録」を配布しました。成長や健康状態など、自身の健康について振り返ってみましょう。そして、必ず保護者の方にもみてもらいましょう。健康診断で、病気などの疑いがあり、受診が必要な生徒へは、「受診のおすすめ」をお渡ししています。まだ受診が済んでいない人は、夏休みの間に受診するようにしましょう。

<定期健康診断の記録の見方>

		令和4年度		
		〇年	〇組	〇番
身長(cm)		〇〇.〇		
体重(kg)		〇〇.〇		
座高(cm)		※		
肥満度(%)		〇〇.〇		
内科健診	栄養状態	/		
	脊柱	/		
	胸郭・四肢	/		
	皮膚疾患	/		
心臓の疾患及び異常	心電図検査	/		
	心雑音	/		
	疾病	/		
腎臓病検査	尿検査一次	蛋白	糖	潜血
	備考	-	-	-
視力	右	C (A)		
	左	C (A)		
眼科健診		/		
聴力	右	/		
	左	/		
耳鼻科健診		/		
歯科健診 むし歯・その他		むし歯要治療、歯垢の状態要観察、歯肉の状態要治療		
結核健診		異常なし		
備考				

検査を行っていない項目は、※がついています。

「/」がついている所は、異常なしです。

歯科健診は、むし歯等が無くても、要観察（注意が必要）の場合にも記載があります。

今年度は、「令和4年度」の欄に記載されています。

受診していない項目がある場合は「未検査」と記載されます。

尿検査の「-」は、異常なしです。

()内は、メガネやコンタクトで計測した視力です。

★身体計測の結果★

※東京都と全国のデータは、令和2年度の平均値です。

	学年	区分	男子		女子			
			身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)		
男子	1年生	関中	154.6	45.3	1年生	関中	152.3	45.4
		東京都	156.0	46.8		東京都	153.5	45.1
		全国	154.3	45.8		全国	152.6	44.5
	2年生	関中	161.2	51.0	2年生	関中	154.5	46.4
		東京都	163.1	52.3		東京都	156.2	47.8
		全国	161.4	50.9		全国	155.2	47.9
3年生	関中	166.0	53.9	3年生	関中	157.0	48.7	
	東京都	167.4	55.9		東京都	157.5	50.1	
	全国	166.1	55.2		全国	156.7	50.2	



身長や体重には個人差があり、他人と比較することではありません。自分の身長や体重がバランス良く成長しているかどうかは、「成長曲線（男子用・女子用）」を載せましたので、そちらを参考にしてください。

成長曲線とは

成長曲線とは、月年齢ごとの平均値および標準偏差をグラフ化したものです。このグラフに、身長の測定値を記載すると、成長の度合いをひと目でみることができ、継続して記載することで、小児期に発症する可能性のある様々な疾患の発見につながる可能性があります。

成長曲線の描き方

成長曲線の表に、身長を計測した月年齢ごとに、正確に点を取ってください。

●—●—● この点をなだらかな曲線で結んでください。

曲線が平均値を著しく下回っているとき、あるいは成長の速度が著しく遅いときは、なんらかの原因があるかもしれないと言われています。念のため、医療機関へ相談することをお勧めします。

