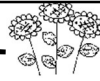


保健だより 7月

八王子市立七国小学校
 学校長 市川 利幸
 養護教諭
 令和8年度 第4号

定期健康診断の結果をお知らせします



健康診断へのご協力ありがとうございました。4月からの定期健康診断の結果が揃いましたので、結果を黄色の「健康カード」にてお知らせします。ご確認をお願いいたします。

☆異常なしは斜線、実施していない項目は空欄になっています。

☆各検診の結果、治療のお勧めを受けた場合は早めに医療機関にご相談の上、返信票をご提出ください。

☆こちらに、サインまたは押印をして7月10日（金）までに担任にご提出ください。

定期健康診断の記録		八王子市立七国小学校 平池 朋華	
身長 (cm)			
体重 (kg)			
肥満度 (%)			
脊柱・胸部・四肢			
視力	右 ()		
	左 ()		
眼の疾病など			
聴力	右		
	左		
耳鼻咽喉			
皮膚			
結核			
心臓	心電図		
	疾病など		
尿検査	蛋白		
	糖		
	潜血		
	その他		
歯科健診	未処置歯	本	
	要観察歯	本	
	要注意乳歯	本	
	顎関節		
耳鼻科健診	難聴・咬合		
	歯垢		
	歯肉		
その他			
その他の疾病など			
備考			

成長の記録		なまえ					
		4月	9月	12月	保護者のみた印		
					1学期	2学期	3学期
1年	しんちょう (cm)	.	.	.			
	たいじゅう (kg)	.	.	.			
2年	しんちょう (cm)	.	.	.			
	たいじゅう (kg)	.	.	.			
3年	身長 (cm)	.	.	.			
	体重 (kg)	.	.	.			
4年	身長 (cm)	.	.	.			
	体重 (kg)	.	.	.			
5年	身長 (cm)	.	.	.			
	体重 (kg)	.	.	.			
6年	身長 (cm)	.	.	.			
	体重 (kg)	.	.	.			
☆ 過去の資料がありましたら、転記願います。		6年間で こんなに		身長	.	(cm)	
		大きくなりました		体重	.	(kg)	

☆ 成長曲線 (裏表紙)
 発育の特性や、身長がどれくらい高いか低いかわかりやすく表わすために、成長曲線をグラフで記録してまいります。
 成長にともなう変化がどのような曲線を描くかが大切です。
 基準線に沿って増加していれば、成長が適正であると判断できます。
 (※-2SDより低い身長の方は、医師への相談をお勧めします。)

ICTと目の健康が気になります

近視の子どもは約40年前に比べてなんと2倍。近視の原因は遺伝もありますが、普段の生活が影響している部分もあるようです。気になるのはスマホやタブレット端末の使い方。小さい画面だと気がつかないうちに顔を近づけて見てしまっている人も多いです。

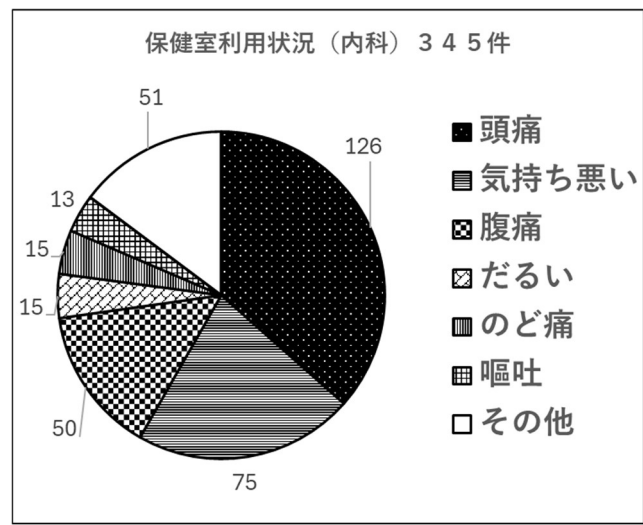
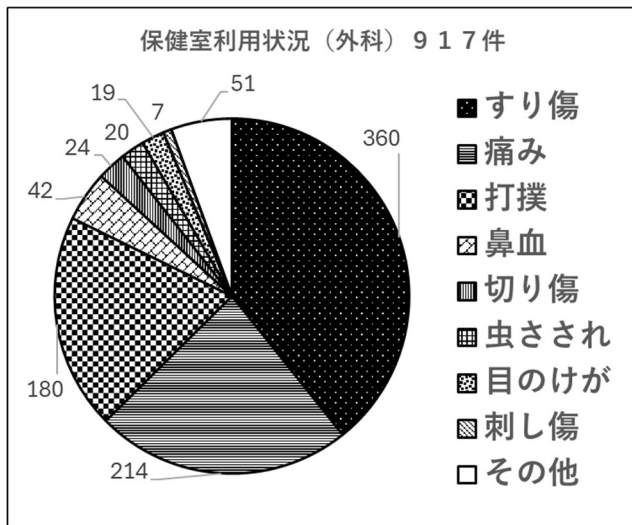
近くを見続けると、目の筋肉が疲れて一時的な近視（仮性近視）になります。その状態

が続くと本当の近視に繋がることも。近視が進むと眼球の形が変形してしまう場合もあり、そうなるともう視力も元には戻りません。近視は20歳まで進むといわれているので、それまでの対策が大切なのです。

学校の健康診断は年に1回ですが、視力は日々変化しています。健康診断で大丈夫だったとしても、普段の学校生活で見えにくさを感じたりしたら迷わず眼科へ。

保健室利用状況 (4月から6月下旬の保健室の様子をお知らせします。)

保健室へ訪れる理由で多いのは、外科的なものでは「擦り傷」です。手当としては、よく洗うこととお勧めしています。内科的なものは「頭痛」が多いです。ベッドで休養したり、保健室で自習したりして様子を見るなどして過ごしています。

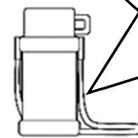


ななくに 夏休みも「七国すいか」(熱中症予防の合言葉)

- ☆七・・・7時までに起きよう。(早起き)
- ☆く・・・9時までに寝よう。(早寝)
- ☆に・・・日光を避けよう。(帽子や日傘の活用)
- ☆すい・・・水分を補給しよう。(外出時は、水筒を持参)
- ☆か・・・必ず、朝ご飯を食べよう。(食事)



水筒の中身は、
氷の入った**水**か**お茶**が
お勧めです。

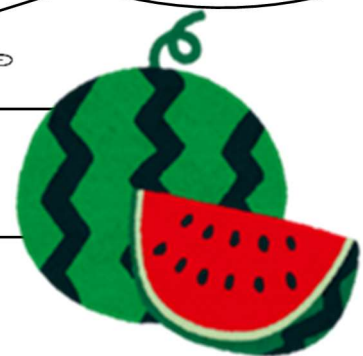


朝は、カーテンを開けましょう。
朝の光を浴びることが大切です。



夜は、低学年は9時までに、
中学年は9時半までに、
高学年は10時までに布団に入りましょう。

食事は3食、バランスよく食べましょう。
食べすぎ飲みすぎには注意しましょう。



小学校6年女子及びその保護者様へ

HPV (ヒトパピローマウイルス) ワクチンの接種について

令和4年度からHPV (ヒトパピローマウイルス) ワクチンの接種は小学校6年～高校1年相当の女の子を対象に、定期接種として積極的勧奨が再開されております。

ワクチンの接種により、HPVの感染を防ぐことで、将来の子宮けいがんを予防できると期待されています。小学校6年～高校1年相当の女の子は、HPVワクチンを公費で受けられます。ワクチンを接種する年齢によって、接種の回数や間隔が異なりますが、年～1年の間に決められた回数、接種します。接種には、保護者の方の同意が必要です。

HPVワクチンについて、もっと詳しく知りたい方は、



厚労省 HPV

で検索してみてください