



令和8年6月30日
横浜市立箕輪小学校
保 健 室

早いもので、新しい学年・学級になり3か月が経ちました。今年は梅雨らしい天気の日が多くなっています。
いよいよ夏本番、夏休みまであと少しです。楽しい夏をすごすには、暑さに強い体力づくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事、十分な睡眠です。こまめな水分補給と休けいも大切です。

健康診断が終わりました！

健康診断の結果はどうか？健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、お子さんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。ご家庭でもぜひ話題にしてください。

健康手帳確認のお知らせ

体の様子を確認し、健康管理にいかしてください。次のページを確認しサインか印をお願いします。
(7/3配付、各ご家庭で確認→7/8までに提出)

- ①全学年：4or5ページ(健診結果一覧ページ)
- ②1～3年生→7ページ(身長と体重4ページを見て記入。色塗りをしましょう)
4～6年生→8・9ページ(身長と体重5ページを見て記入。グラフを記入)
- ③3～6年生→6ページ身長と体重のバランス(身長と体重をみながらグラフに記入)
1・2年→女子11ページ・男子12ページ成長曲線(身長と体重をみながらグラフに記入)
- ④全学年：歯のページ(該当学年のページをご確認ください)



定期健康診断後、
必要な児童には「受診
のすすめ」を出してお
ります。すでに、多くの
ご家庭より受診報告を
いただいております。
速やかな対応、児童
の健康管理にご協力
いただきありがとうございます。



目を大切にしよう！

*スマホ・ゲーム・タブレット等、目を使う時間が増えています。ルールを決め
上手に利用しましょう。

□画面を見るときは目を画面から 30 cm 以上はなして姿勢よく！

□30分に1回は、20秒以上画面から目を離して遠くを見る！

□睡眠は目の健康のためにも大切です。ぐっすりねるために、ねる1時間前か
らはデジタル機器を使わないようにしましょう！

□外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！

