

# すこやか



7月

町田第四小学校

ほけんだより

2024年7月発行

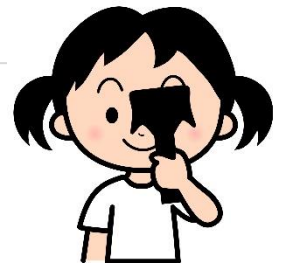
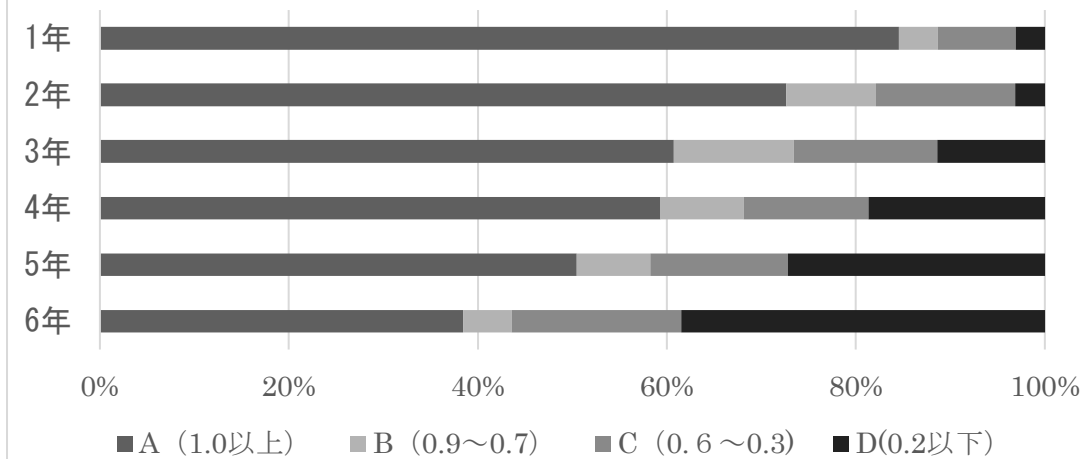
定期健康診断が終了しました。保護者の皆様には、書類の記入や提出物のご協力をいただきありがとうございました。本日（7月2日【火】）、「定期健康診断の記録」をお子さまにお渡ししました。

2年生から6年生は、自宅にある「けんこうカード」に糊で貼るか、挟んでご家庭で保管してください。

1年生は、「けんこうカード」の内側に「定期健康診断の記録」を糊で貼ってあります。「けんこうカード」にある成長曲線は、保護者の方が身長と体重を見て記入し、ご家庭で保管してください。なお、9月と1月のはじめに身体測定を行った後には、「発育のようす」という印刷した用紙を配布します。

検査項目ごとに、疾病または、異常の疑いがあった場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししています。まだ、受診されていない方は、早めに医師の診察、指導を受けられますようお願いいたします。すでに通院され結果が分かっている場合は、受診報告書にその旨を記入し、提出してください。

### 視力検査結果



学年が上になるほど、視力1.0以上の方が少なくなっています。

## Machida Next Education ~いつでも どこでも だれとでも~【家庭学習編】より

### タブレット端末を使うときに、目の健康のために気を付けること

- 目を、画面から30cm以上、離して使う
- 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る。  
1分間は休憩する。
- 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整



ただ <sup>みず</sup> の <sup>かた</sup> **正しい水の飲み方はどっち？**



1

<sup>かわ</sup> <sup>とき</sup>  
のどが渴いた時に  
<sup>の</sup>  
たくさん飲む



2

<sup>じかん</sup> <sup>き</sup>  
時間を決めて  
<sup>すこ</sup> <sup>の</sup>  
少しずつ飲む

…正解は **2**。夏は汗で体の水分が失われ  
<sup>すいぶん</sup> <sup>ほきゅう</sup> <sup>とく</sup> <sup>たいせつ</sup>  
やすいこともあり、水分補給が特に大切で  
す。でも、「のどが渴いた！」と思った時  
<sup>の</sup>  
にたくさん飲むのは **×**。

<sup>からだ</sup> <sup>いちど</sup> <sup>きゅうしゅう</sup> <sup>すいぶん</sup>  
体が一度に吸収できる水分は200mLほ  
どで、だいたいコップ1杯分。それ以上は  
<sup>からだ</sup> <sup>きゅうしゅう</sup> <sup>そと</sup> <sup>で</sup>  
体が吸収しきれず、おしっことして外に出  
てしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり  
<sup>すいぶん</sup> <sup>ぶそく</sup> <sup>じょうたい</sup> <sup>あわ</sup>  
水分不足の状態。そうなってから慌ててた  
<sup>の</sup> <sup>いちぶ</sup> <sup>きゅうしゅう</sup>  
くさん飲んでも、一部しか吸収されな  
<sup>すいぶん</sup> <sup>ぶそく</sup>  
い水分不足のままです。

<sup>じ</sup> <sup>の</sup> <sup>じかん</sup> <sup>き</sup>  
「〇時に飲む」など時間を決めて  
<sup>ばい</sup> <sup>みず</sup> <sup>の</sup>  
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう