

ほけんだより

きも 気持ちをあらわしてみよう

わたし せいかつ なか きも な
私たちは生活の中でいろいろな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によくない影響が出ることもあります。だれかに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになります。



「けんこう手帳」を持ち帰ります

(1) 健康診断結果 (3ページ) について

今年度健康診断結果が添付されています。今年度は、健康診断が6月にスタートし、12月に終了したため、今回のお知らせとなりました。異常またはその疑いのある児童に対しては、先に通知がされています。

確認後は、右下の保護者印・サインの欄に押印またはチェックをし、**2月10日(水)までに学校に戻してください。**



【成長曲線の例】

(2) 成長曲線 (4ページ) について

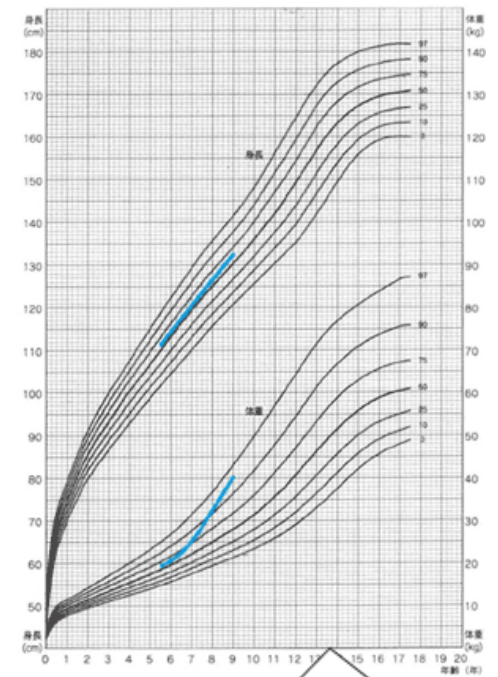
身体測定の結果を、成長曲線(グラフ)にして貼付しています。成長曲線とは、測定値を経過的に見られ、母子手帳にも、乳幼児期のグラフが掲載されているものです。お子様の成長の様子をご確認ください。

成長曲線 <2つの必要性>

- ① 現時点でのお子様の成長が適正であるかがわかります。
- ② 成長異常の早期発見、早期治療につながります。

特に②については、低身長や高身長その他、成長ホルモンや甲状腺ホルモン、脳腫瘍などの病気の早期発見に役立ちます。また、背が高くなると、本人や保護者もうれしいものですが、一時的に急に背が高くなるのは、その後すぐに成長が止まってしまう成長異常の場合もあるそうです。身長が伸びていても、その伸び方が身長成長曲線の基準値に沿っているかが大切になります。

成長について心配なことがある場合は、かかりつけの小児科の先生や養護教諭にご相談ください。



【このグラフの見方】
このグラフは、体重成長曲線が上向きになっていますが、身長成長曲線は、曲線に沿っているので、単純性肥満です。

あなたのココロ、元気ですか?

《いまの気持ちはどんな感じ?》



友だちや家の人、学校の先生などに話してみよう!



こおった所は ゆっくり、少しずつあるこう!

ゆき みち 雪道・こおった道、ココがキケン!

