

保健室 だより

令和7年7月1日(火)
大島町立つばき小学校
校長 船引 洋伸
養護教諭 大塚麻理子

6/16(月) 食育朝会をしました！

毎月19日は「食育の日」、そして6月は食育月間です。食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。今年も食育朝会を行い、井上栄養士から「噛むことの大切さ」についてお話いただきました。



「食育」ってなあに？
いろいろな経験を通して「食」について知り、自分で「食」を選ぶことができるようになり、健康なからだと心を育てること。

また同日に給食試食会を行いました。お忙しい中ご参加いただきました保護者の皆様ありがとうございました。井上栄養士から、給食センターや献立についてお話いただきましたので、一部を紹介します。



「けんこうてちょう」を配ります！

健康診断へのご協力ありがとうございました。けんこうてちょうを配りますので、ご確認ください
 いただきましたら、2か所に押印またはサインをお願いします。また、身長と体重のバランスと
 して「ローレル指数」を算出しています。併せて成長曲線のグラフを作成すると、お子さんの
 発育の様子が分かります。ぜひ生活習慣の改善にお役立てください。

[ローレル指数とは]

主に6～12歳くらいまでの、
 小学生期の体格判定に用いられます。
 肥満傾向が見られるお子さんでも、
 小学生期は体重を減らすことよりも、
 運動量を増やすことが大切です。

100未満	やせすぎ
100～115未満	やせぎみ
115～145未満	普通
145～160未満	太りぎみ
160以上	太りすぎ

＜定期健康診断の結果＞

	1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	5 学年	6 学年
身長 (cm)	・	・	・	・	・	・
体重 (kg)	・	・	・	・	・	・
内科 (診察)						
外科 (診察)						
眼科 (診察)						
歯科 (診察)						
聴覚 (聴覚検査)						
視力 (視力検査)						
眼底 (眼底検査)						
心電図 (心電図検査)						
胸部 X 線 (胸部 X 線検査)						
その他						
保護者印						

色覚検査結果は別紙にて通知いたします。(※印：実施しない検査)

サイン・押印の場所

お子さんの学年の
 場所をお願いします。

ていしゅつしめきり
 提出メ切：7/4 (金)

＜発育測定記録＞

	4月	7月	9月	12月	1月	3月	1 年間の経過
1 年							
身長 (cm)							
体重 (kg)							
肥満度							
保護者印							
2 年							
身長 (cm)							
体重 (kg)							
肥満度							
保護者印							
3 年							
身長 (cm)							
体重 (kg)							
肥満度							
保護者印							

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、
 ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。
 油断せずにしっかり対策をしましょう。

てあら
 手洗い・うがいをする

すいぶん
 水分をしっかりとる

おんど ちようせい
 クーラーの温度を調整し、
 室内外の気温差を小さくする

えいよう
 栄養バランスのよい
 食事をとる

よる ね
 夜はぐっすり寝る



参照：「学校給食」「健」