



令和8年7月15日
精華町立川西小学校
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。体と心をしっかり休めて、健康に気をつけながら、過ごしてください。
また2学期に、元気な姿で会えることを楽しみにしています！

夏休みも健康に過ごそう！

ふとん はい
はやめに布団に入ろう

夜ふかしばかりに
ならないようにしましょう！



じかん き
ゲームは時間を決めて



めにやさしい生活をしよう。

じかん かい きゅう
1時間に1回は休けい！

すいぶん
こまめに水分ほきゅう



ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防のきほんは、水分ほきゅう！

へや なか
部屋の中にも、

じかん かい の
1時間に1回は飲もう。

からだ うご
体を動かそう



けんこう
健康のためには、

うんどう たいせつ
運動も大切！

て
帰ってきたら、手あらいうがい！



まいにち は
毎日、歯みがき！



し 歯こう (歯のよごれ) をしっかり落とそう！

しゅくだい けいかくてき
宿題は計画的に...



めん
うら面へ



健康のきろくの配布について

6月末～7月初めに実施しました発育測定をもちまして、一学期の健康診断が終了しました。健康診断へのご理解・ご協力、ありがとうございました。

今回のファイルには次のものが入っています。

全員に入っているもの

【表】発育測定・視力のきろく（6月末から7月にかけて実施した発育測定結果を追記しています。）

【裏】健康診断のきろく（1学期に行った健康診断の記録を記載しています。）

※ 欠席等の理由で受診していない項目については、空欄となっています。

対象者のみ入っているもの

*成長曲線肥満度曲線結果

4月の身長体重の数値から発育状況をデータ分析してお知らせをしています。

「発育そくていの記録」等はお家庭で保管していただき、配布用のクリアファイルにサインまたは押印をして、ファイルのみ返却をお願いします。

健康のきろく

※「健康のきろく」は、児童の成長や健康状態の記録です。
※健康診断結果、観察や検診の結果は裏面に記載をお願いします。
※「健康のきろく」でも確認していただき、早期対応してください。
※「健康のきろく」を折りたたみ、ご郵送になった記録の裏面にサインまたは押印をして、クリアファイルのみ返却ください。

	4月	6月	8月	11月	1月	1学期	2学期	1学期	2学期
1年生									
2年生									
3年生									
4年生									
5年生									
6年生									

✓ 確認チェックは「発育測定の記録6月」「健康診断の記録1学期」
をお願いします。

発育測定					視力検査		健康診断	
4月	6月	8月	11月	1月	1学期	2学期	1学期	2学期
済	川西				済		川西	

お子さんの健康診断の結果を確認していただき、受診が必要な異常疾病については、夏休みなどを利用して受診されることをお勧めします。