



## 健康手帳・健康の記録のご確認を

4月からの健康診断が終了しましたので、健康手帳（5～6年生）  
健康の記録（1～4年生）を配布します。



手元に届きましたら、ぜひお子さんと一緒に健康診断結果の確認をお願い  
します。また、成長の様子を確認するために、健康手帳は、1ページの「生活のふり返り」「健康  
のめあて」、4・5ページの「身長・体重の記録とグラフ」の記入をお願いします。健康の記録は、  
裏表紙の「健康の目当て」、3ページの「標準成長曲線」の記入をお願いします。

なお、健康手帳・健康の記録は保護者印を押していただき、担任に提出してください。

### 〈1～4年生〉

健康の記録の表紙 1カ所に  
押印してください。

学年	1年
組	
番号	
保護者 印	0

↑ここです！

### 〈5～6年生〉

健康手帳（P2～P3）該当学年の下の欄  
1カ所に押印してください。

•なし
•未処置 •処置 •健全
•〇〇あり
•異常あり
•異常ありに経過観察を含む (顎関節・歯列咬合・歯垢・歯肉) 要注患乳歯・ゆ合歯
•異常なし
0

↑ここです！

7月19日（水）までに担任へ提出をお願いいたします。



## アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを  
使わない時間をつくる「アウトメディア」に  
挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」  
「どれくらいの期間、取り組む  
か」は、おうちの人と話し合っ  
て決めましょう。メディアとじ  
ょうずに付き  
合う方法が見  
つかるといい  
ですね。

