

※ 今回の保健だよりは、保護者向けです。お子さまと一緒にご覧ください。

令和5年6月 第2号
白方小学校 保健室



健康診断の結果をお知らせします

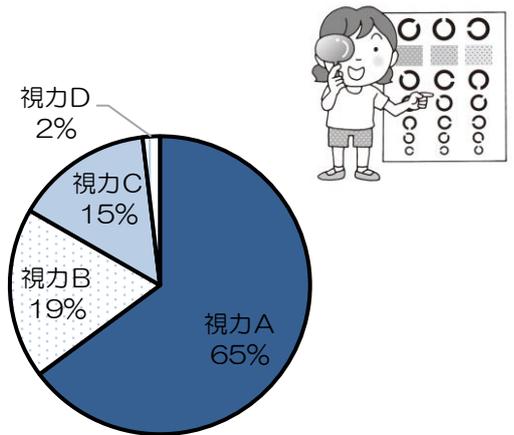
	全国身長平均 (cm)		全国体重平均 (kg)		全国肥満傾向児 (%)		裸眼視力 1.0 未満 (%)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	全国	本校
1年生	117.5	116.7	22.0	21.2	5.25	5.15	23.04	0.0
2年生	123.5	122.6	24.9	23.9	7.61	6.87	28.09	18.2
3年生	129.1	128.5	28.4	27.0	9.75	8.34	33.39	14.3
4年生	134.5	134.8	32.0	30.6	12.03	8.24	40.27	16.7
5年生	140.1	141.5	35.9	35.0	12.58	9.26	45.27	54.5
6年生	146.6	148.0	40.4	39.8	12.48	9.42	50.03	21.4

成長の記録に定期健康診断の結果を記入しています。お子さまの結果と比較してご覧ください。
また、内容をご確認いただき、表紙の保護者印の欄に押印し、6月23日(金)までに返却してください。

全校生の**20%の児童**が肥満度20%以上です。
全国平均を上回っています!!
適切な体重を保つためには、
適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠
が大切です。**おやつ**の量、**食べる時間**も見直してみ
てください。

全校生の**24%の児童**が裸眼視力 A 未満です。
正しい姿勢で30cm程度の距離を取り、
30分間画面を見たら、**20秒以上遠く**を見て、
目を休めましょう。**1日2時間以上**の屋外活動が近視を
押さえるとの報告もあります。

全校生 視力A~Dの割合



耳鼻科健診

アレルギー性鼻炎等と診断され、
13%の人に受診のおたよりを配りました。



眼科健診

アレルギー結膜炎と診断され、
17%の人に受診のおたよりを配りました。

心電図検査 (1年生)

目立った異常は、見られませんでした。



尿検査

9.3%の人に再検査がありました。



内科健診

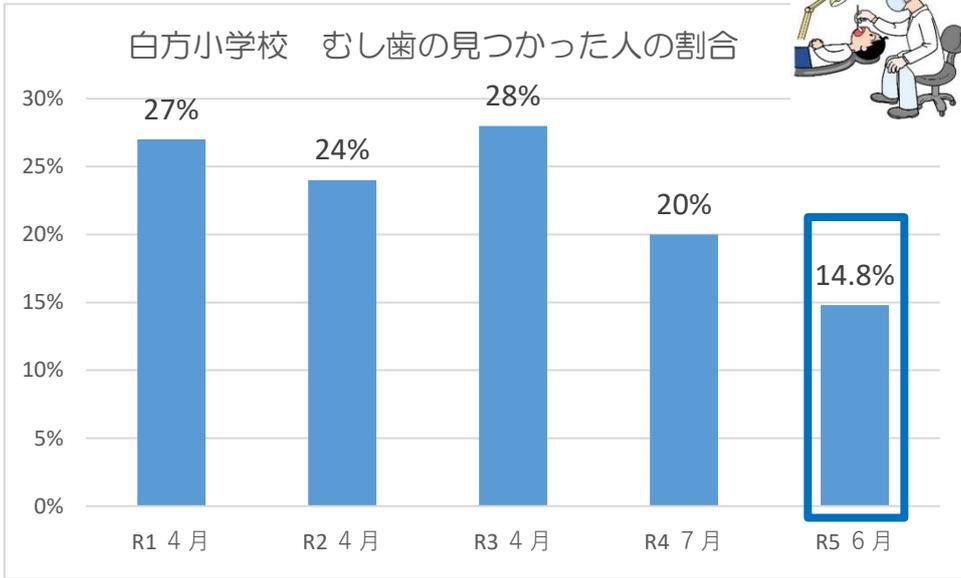
アトピー性皮膚炎や肥満と診断され、
20%の人に受診のおたよりを配りました。

運動器健診

目立った異常は、
見られませんでした。

結核健診

目立った異常は、
見られませんでした。



昨年度から、給食後の歯みがき指導は動画を使って行っています。児童のみなさんが意識をして取り組んでくれた結果だと思います。これからも、ていねいな歯みがきを続けてほしいと思います。



むし歯は、放っておくと進行し治すのに時間がかかりかかります。必ず、病院に行き早めに治療をしてください。

また、昨年度から、**歯列・咬合**についても詳しく健診を行うこととなりました。学校での診断は、スクリーニングです。健診結果について、気になることがありましたら、**ぜひ、かかりつけ歯科医にご相談ください。**

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

- だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- 脳の働きが活発になる
- あごの骨や筋肉がじょうぶになる
- 消化をよくし、胃腸の働きを助ける
- すぐに満腹になり、食べ過ぎを防ぐ



おたよりをもらった方は、早めに受診をよろしくお願いいたします。

熱中症に気をつけよう！

水分補給

ふだんから

- こまめに飲む (少しずつ、回数を多く)
- のどが渇く前に飲む
- 朝、起きたら飲む
- 入浴前・後に飲む
- たくさん汗をかいたら塩分もプラス

運動するときは

- 運動前・後に飲む
- 運動中は30分に1回くらい休けいして飲む
- 冷たいものを飲む
- 塩分もプラスする (スポーツドリンクなど)
- 服装を工夫する

水泳学習が始まりましたね。熱中症予防に、こまめな水分補給がどうしても必要なか知っていますか？

私たちの体は、不感蒸泄といって、皮膚や呼吸から常に水分を出しています。大人は体重1kgあたり15ml、子どもは体重1kgあたり**25ml**、体重30kgだと750mlも出ています！

何もしていなくても、体の中から水分がどんどん失われています。だから、水やお茶を飲んで補うことが必要です！

これから、汗をかく季節です。ミネラルと一緒に摂れる麦茶をお勧めします。

早ね、早起き、朝ごはん、で生活リズムを整えよう！