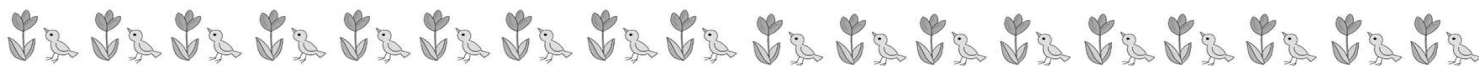


ほけんだより



本格的な夏の暑さが続いています。夏が大好きな子どもたち、汗をかきながら毎日元気に生活しています。

しかし、蒸し暑い日が続き、体調不良を訴える児童も増えてきました。特に、休み明けに体調を崩している子が多いようです。休日の過ごし方を見直し、月曜日にいいスタートがきれるよう、御家庭でも御指導よろしくお願ひいたします。



定期健康診断が終了しました

5月のほけんだよりでもお知らせしたように、疾病や異常の疑いのあるお子さんには健康診断結果のお知らせを配付いたしました。お子さんが健康に過ごせるよう早めに受診してください。よろしお願ひいたします。御不明な点がありましたら担任または養護教諭まで御連絡ください。

4月の身体測定の結果

上記の数字は、本校の平均値です（全国平均は昨年度のものです）。大切なのは、お子さんの身長・体重ともにバランスよく順調に発達しているかどうかです。

男子		身長(cm)	体重(kg)	女子		身長(cm)	体重(kg)
1年生	本校	116.6	21.3	1年生	本校	116.2	20.7
	全国平均	116.5	21.3		全国平均	115.5	20.8
2年生	本校	121.9	23.3	2年生	本校	120.8	23.5
	全国平均	122.5	23.9		全国平均	121.5	23.4
3年生	本校	127.3	27.1	3年生	本校	127.7	27.4
	全国平均	128.1	26.9		全国平均	127.3	26.4
4年生	本校	134.6	31.7	4年生	本校	134.6	31.9
	全国平均	133.5	30.4		全国平均	133.4	29.7
5年生	本校	139.4	33.1	5年生	本校	142.2	34.6
	全国平均	138.9	34.0		全国平均	140.1	33.9
6年生	本校	144.5	36.7	6年生	本校	146.4	39.3
	全国平均	145.2	38.2		全国平均	146.7	38.8

～運動器検診について～

昨年度より児童生徒の定期健康診断に組み込まれた運動器検診。運動器検診では、手足や骨の関節、筋肉などに病気や異常がないかを調べています。保護者の皆様からのアンケートで最も多かったのが、「**片足立ちで5秒間立てない**」「**かかとを床につけたまましゃがみこみができない**」の2点でした。

学校内科医の先生のお話によると、アンケートで多かった2点は練習すればできるようになる、とのことでした。しゃがみこみができない児童が増えているこの背景には、トイレの洋式化が進み和式トイレを使う機会が減っていることがあるそうです。

練習内容は、両足でつま先立ちをする、スクワット運動を行うなどをするとよいそうです。



歯ブラシの毛先の大きさは指2本分より小さいものを使うと良いです。

歯みがき指導

6月の歯と口の衛生週間の際、5、6年生の健康委員会の児童が、給食後の歯みがきタイムの時間に全クラスへ歯みがき指導へいきました。健康委員会の児童はもちろん、クラスのみなさんもしっかりと取り組んでいました。



緊急時対応訓練

一昨年度から始め毎年9月に全クラス、教員で実施している緊急時対応訓練。今年は6月と9月の2回に分けて行います。児童は、職員室、保健室、各学年の先生を呼びに行き、先生たちが胸骨圧迫やAED、エピペンを使っている様子を静かに見ています。初めて緊急時対応訓練を行った1年生はもちろん、昨年度も行っている2～6年生も真剣に取り組んでいました。今回行わなかったクラスは9月に行います。



今回初めて行った1年生の様子です。職員室と保健室に行き先生を呼んできました。

アレルギーのある児童役(教員)にエピペンを打っている様子です。



保健指導・保健学習

6月は1年生と5年生と一緒に授業を行いました。1年生は、6歳臼歯についての「はをたいせつにしよう」5年生は「心と体のつながり」についてを学びました。



6歳臼歯はえているかな…?

不安や悩みがあると心にも体にも現れるんだね!



～熱中症対策について～

- 学校に持参が許可されている水筒の中身についてですが、甘いものではかえって喉がかわいてしまうため、**お茶類(砂糖めき)**または**薄めたスポーツドリンク**にしてください。また衛生上、水筒は直接口をつけないカップつきの物が望ましいです。
- ハンカチを持ってこない児童が増えています。汗をかいてそのままにしておくと、かゆみやあせもの原因になります。必ずハンカチやタオルをお子さんに持たせてください。

