



すくすく

夏休み号

令和6年7月18日
朝日西小学校
保健室

いよいよ、みなさんが待ちに待った夏休みです！夏休みにけがや病気にならないよう、健康や安全に気をつけて生活しましょう。夏休みが終わってまた元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

こんな生活ならばっちり！



ほけんしつからの夏休みの宿題

はみがき・せいかつしゅうかんカレンダー

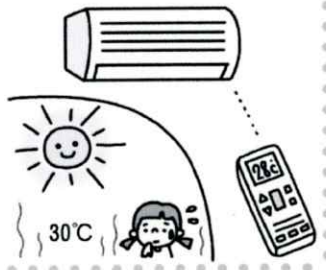
をくばります。

「昨日の夜寝た時間、今日の朝起きた時間、朝ごはんを食べたか、うんちをしたか、外遊びをしたか、テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットをした時間（○時間○分）、はみがき（あさ・ひる・よる）」について書いてください。

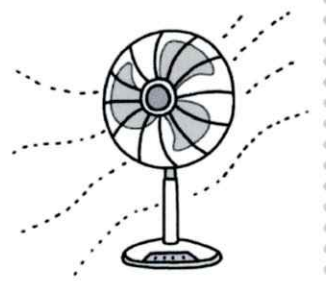
	7/20 土	7/21 日
ねたじかん (きのう)	9時00分	5時
おきたじかん (けさ)	6時30分	5時
あさごはん (たべたら○)	○	
うんち (したら○)	○	
そとあそび (したら○)	○	
テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンをしたじかん(合計)	時間30分	時間
はみがき あさ ひる よる	できたらすき ないうさめろ	

クーラーを使うときは

- 温度を低くしすぎない (外との差は5℃以内に)
- 風が直接からだに当たらないようにする



- せんぷう機をまわして 温度のムラをなくす
- 夜ねるときはタイマーをじょうずに活用する



病院へ行くチャンスです！

健康診断で治療のお知らせをもらってまだ病院へ行っていない人は、夏休み中に必ず行きましょう。

※むし歯があった人と、視力の結果でDまたはD+があった人で、受診のお手紙を提出していない人に、もう一度お知らせを配布しました。

むし歯は放っておいても治りません！
視力も悪いまま放っておくと目に負担がかかります！
早めに病院へ行きましょう！



健康診断の結果 発育測定

おうちの人と一緒に読みましょう

	男子				女子			
	身長		体重		身長		体重	
	朝日西小	全国	朝日西小	全国	朝日西小	全国	朝日西小	全国
1年	116.8	117	21.4	21.8	114.9	116	20.3	21.3
2年	121.8	122.9	24.7	24.6	121.9	122	24.3	24
3年	131.4	128.5	29.6	28	128.7	128.1	28.4	27.3
4年	132.8	133.9	31.8	31.5	133.3	139.7	29.3	31.1
5年	141.6	139.7	35.1	35.7	139.3	141.4	34.7	35.5
6年	145.1	146.1	36.6	40	150.1	147.9	44.4	40.5

朝日西小学校の発育測定と視力検査の結果を表にまとめました。全国の平均値は、令和4年度の数値です。

身長の伸びる時期や体重の増える時期は人によって違います。ですが、もし心配なことがあったらおうちの人や保健室へ相談してみましょう。

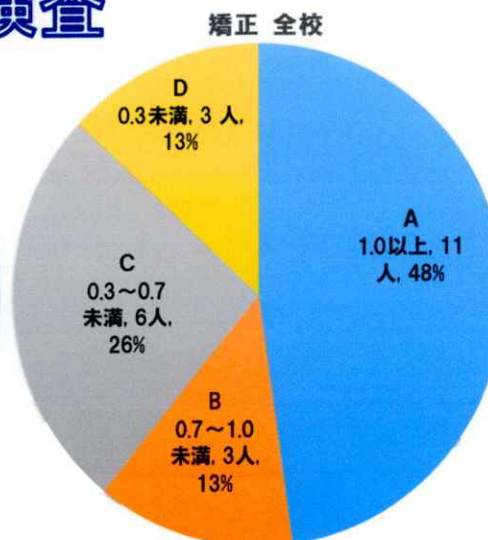
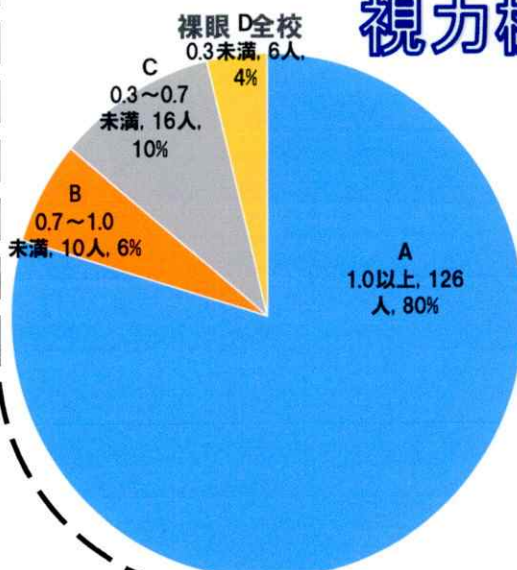
肥満度(人数)

*カッコ内は昨年度

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
肥満傾向 20%以上	男子	0(2)	2(3)	3(3)	5(1)	1(2)	0(1)	11(12)
	女子	1(1)	2(2)	2(1)	1(1)	2(1)	1(3)	9(9)
やせ傾向 -20%未満	男子	0(0)	0(0)	0(0)	1(0)	0(2)	2(2)	3(4)
	女子	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	1(0)	1(0)	2(0)

昨年度の全校の肥満（肥満度20以上）と比べると、男女とも変わらない結果となりました。また、昨年度のやせ（肥満度-20未満）は男子は減り、女子は増える結果となりました。適度な運動は身体によいことばかりです。外遊びを心がけましょう。

視力検査



視力1.0以上の方は、昨年度より増える結果になりました。

姿勢に気をつけたり、ゲームやタブレットを途中で休憩したりしながら、目に優しい生活を心がけ視力の低下を防ぎましょう。