

すくすく

夏休み号

令和5年7月20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！



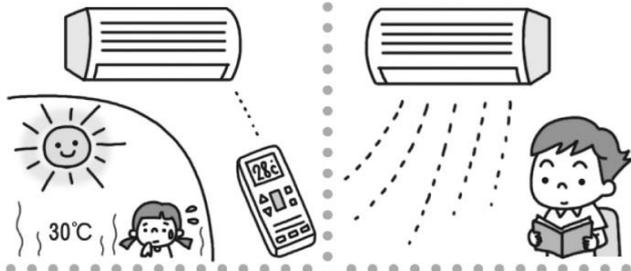
今年も、はみがきカレンダーの他に、夏休みの初めと終わりの1週間に生活習慣を調べます。

「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、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）、うんちをしたか、体重」について書いてください。（体重は手軽に自分の健康度が分かる目安になります。家に体重計がある人はぜひ、はかりましょう。）

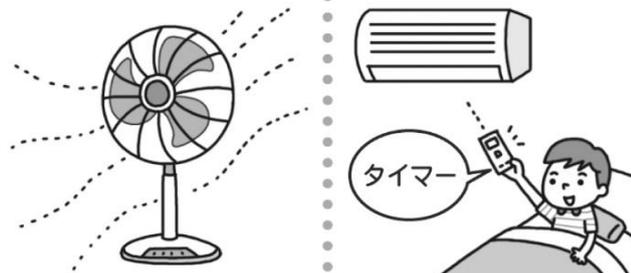
	7/20 土
ねたじかん (きのう)	9時00分
おきたじかん (けさ)	6時30分
あさごはん (たべたら○)	○
そとあそび (したら○)	○
テレビ・ゲーム・スマホ・ タブレット・パソコンをした かん(合計)	時間 30分
うんち (したら○)	○
たいじゅう (はかってみよう)	Kg

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



夏休みは 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C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

おうちの人と一緒に読みましょう

発育測定

	男子平均				女子平均			
	身長		体重		身長		体重	
	朝日西	全国	朝日西	全国	朝日西	全国	朝日西	全国
1年	115.2	116.7	21.4	21.7	116.2	115.8	21.6	21.2
2年	125.8	122.6	26.1	24.5	122.1	121.8	24.8	23.9
3年	127.7	128.3	27.7	227.7	127.8	127.6	26.3	27
4年	136.4	133.8	31.3	31.3	133.9	134.1	30.6	30.6
5年	138.8	139.3	33	35.1	143.7	140.9	38.5	35
6年	143.8	145.9	36.2	39.6	152.6	147.3	45.8	39.8

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3年度の数値です。

身長伸びる時期や体重が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)

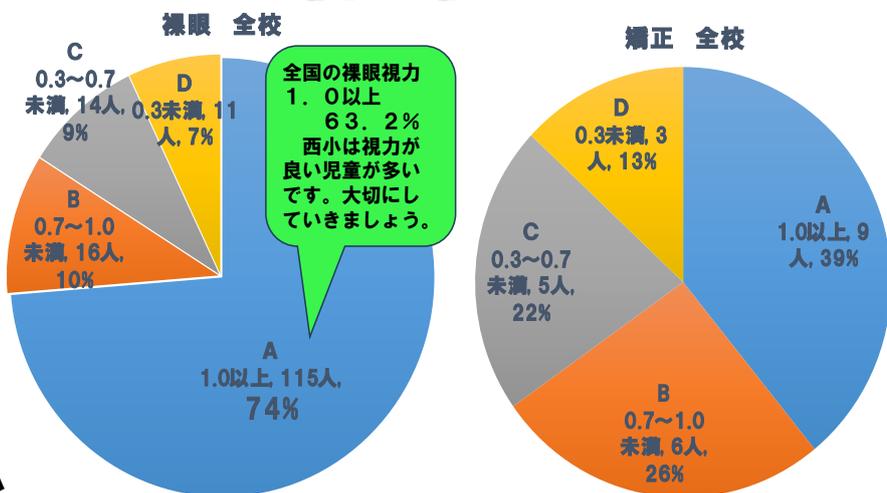
※カッコ内は昨年度

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
肥満傾向 +20%以上	男子	2	3 (2)	3 (1)	1 (1)	2 (2)	1 (1)	12 (7)
	女子	1	2 (2)	1 (1)	1 (2)	1 (1)	3 (3)	9 (9)
やせ傾向 -20%未満	男子	0	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (2)	2 (2)	4 (4)
	女子	0	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (1)	0 (1)

昨年度の全校の肥満(肥満度20以上)と比べると、男子は変わらず、女子は増える結果となりました。また、昨年度のやせ(肥満度-20未満)は男子は変わらず、女子は減る結果となりました。コロナ禍での運動不足の影響でしょう。

$$\text{肥満度} = [\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}] \div \text{身長別標準体重 (kg)} \times 100 (\%)$$

視力検査



視力1.0以上の人は、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。

