



夏休み号

令和2年7月29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！



はみがき・

せいかつしゅうかんカレンダー

今年の夏は、体温やせきなど、健康観察のできるはみがき・せいかつしゅうかんカレンダーを行います。

「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、テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットをした時間（○時間○分）、体重、体温、せきができるか、体のだるさがあるか」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、はかってみましょう。）

	8/1 土	8/2 日
ねたじかん (きのう)	時 分	時
おきたじかん (けさ)	時 分	時
あさごはん (たべたら○)		
うんち (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 分	時間
たいじゅう (はかってみよう)	Kg	
たいおん	度	
せき	ある・ない	ある・
からだのだるさ	ある・ない	ある・
はみがき できたらすきな いろをぬろう！	あさ ひる よる	

「すいみんたっぷり」と「寝ぶそく」のちがいは？

すいみんをたっぷり
とっていると…

- ・朝、すっきり目ざめる。
- ・疲れがとれていて、
熱中症になりにくい。
- ・1日、元気にすごせる。



寝ぶそくだと…

- ・朝、なかなか
起きられない。
- ・疲れがとれていないので、
熱中症になりやすい。
- ・元気が出ない。



健康診断の結果

発育測定

	男子平均				女子平均			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	朝日西	全国	朝日西	全国	朝日西	全国	朝日西	全国
1年	120.2	116.5	22.7	21.4	116.4	115.6	22.1	20.9
2年	123.0	122.6	24.1	24.2	123.3	121.4	25.8	23.5
3年	127.5	128.1	26.8	27.3	132.3	127.3	30.3	26.5
4年	134.0	133.5	31.5	30.7	133.6	133.4	29.7	30.0
5年	142.5	139.0	37.9	34.4	137.8	140.2	33.5	34.2
6年	146.2	145.2	40.8	38.7	150.5	146.6	42.1	39.0

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。

全国の結果は4月、朝日西小学校の結果は7月の数値なので、身長体重ともに多くの学年で平均を上回っています。

昨年の全校の肥満（肥満度20以上）については、男子6.5%、女子8.8%で、今年はやや増える結果となりました。

また、昨年のやせ（肥満度-20未満）は男子2.8%、女子0%で、男子のみ増える結果となりました。

肥満度 (%)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
肥満 20以上	男子	0.0	6.3	4.3	16.7	21.1	23.1	12.1
	女子	5.9	12.5	9.1	16.7	20.0	14.3	12.5
やせ -20未満	男子	0.0	6.3	0.0	5.6	0.0	7.7	3.0
	女子	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

肥満度=[実測体重(kg)-身長別標準体重(kg)]÷身長別標準体重(kg)×100(%)

視力検査 (%)

全国の裸眼視力1.0以上
65.43%

%	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
A=1.0以上	66.7	70.8	60.0	47.2	27.6	33.3	50.9
(矯正)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
B=0.9~0.7	33.3	12.5	8.9	11.1	17.2	22.2	17.5
(矯正)	0.0	4.2	4.4	5.6	17.2	11.1	7.1
C=0.6~0.3	0.0	8.3	17.8	27.8	17.2	7.4	13.1
(矯正)	0.0	4.2	4.4	5.6	17.2	7.4	6.5
D=0.3未満	0.0	0.0	2.2	2.8	0.0	11.1	2.7
(矯正)	0.0	0.0	2.2	0.0	3.4	7.4	2.2

参考：令和元年度学校保健統計調査

昨年の朝日西小学校の視力1.0以上の人は46.4%で、増える結果になりましたが、全国と比べると低い結果が続いています。

姿勢に気をつけたり、ゲームの途中で休憩したり、目に優しい生活を心がけましょう。