

7月 保健だより

令和2年度
7月号
八代小学校
保健室

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスの良い食事、十分な睡眠です。また、暑いからと言って涼しい部屋ですずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。



体位測定・視力検査結果

6月8日に今年度最初の発育測定を実施しました。休校中にグンと大きくなった子がいましたね。全国平均と比較してどうですか？昨年の自分と比べてどれくらい伸びましたか？6年生はそろそろお母さんの身長に追いつく子もいるのではないのでしょうか。

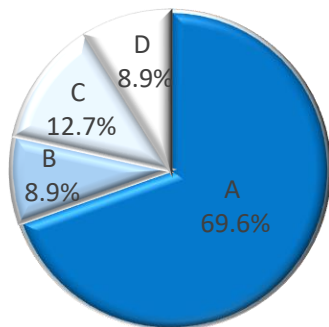
個人の測定結果はその他の健康診断結果と一緒に7月中旬に配付予定です。

体位測定結果

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	118.9 (116.5)	115.5 (115.6)	122.6 (122.6)	123.6 (121.4)	129.2 (128.1)	125.2 (127.3)
体重 (kg)	23.2 (24.1)	21.1 (20.9)	24.9 (24.2)	24.2 (23.5)	31.4 (27.3)	27.4 (26.5)
	4年生		5年生		6年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	137.8 (133.5)	133.4 (133.4)	138.4 (139.0)	145.8 (140.2)	148.5 (145.2)	151.5 (146.6)
体重 (kg)	39.0 (30.7)	30.4 (30.0)	31.6 (34.4)	38.8 (34.2)	38.7 (38.7)	39.0 (39.0)

※ () の値は令和元年度の全国平均です。

視力検査結果



視力検査の結果です。昨年度は A の児童が 79.2% でした。同じく B: 9.1%、C: 9.1%、D: 2.6% でした。A の児童が約 10% も減り、D の児童は 6% 以上増えました。長期休校で、自宅で過ごす時間が大幅に増えたことにより、ゲームやスマホの時間が増え、全国的にも子どもの視力低下が問題になっています。この機会にご家庭でもメディアとの付き合い方等話し合ってみてください。

歯・口の健康に関するポスター・標語

今年度も埼玉県から「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」及び「歯・口の健康啓発標語コンクール」の募集がありました。休校中に5・6年生が素敵な作品をたくさん作ってくれました。先日、校内での選考を行い、県コンクール出品作品と校内賞が決まりましたのでご紹介します。



県
五年 野村 翼

きよりとって
ひまつに気をつけ
歯をみがこう

県
六年 新井 浩介

育てよう
心と体
健康な歯

校
五年 折原 成優

笑顔はね
きれいな歯から
生まれるよ

校
五年 山田妃来莉

咲かそうよ
みんなの笑顔を
白い歯で

校
六年 岩浪 陸斗

みんなだね
きれいな歯を
目指そうよ

校
六年 新井 陵汰

歯みがきで
お口も心も
リフレッシュ

校
六年 坂斉 拓人

歯みがきで
すてきな笑顔
きれいな歯

たくさんの作品をありがとうございました。他の作品は校内に掲示しているので、見てみてね。



ま
コロナに負けるな
こんな悪者をやっつけろ！

よぼうせんたい シックス
予防戦隊 ガードマン6

運動不足



家でゴロゴロ大好き。
運動なんてしないよー

ゴロリン

手の汚れ



ドアノブや電気の
スイッチから
みんなの手に
くっついちゃう

リトルブラックス

睡眠不足



スマホやゲームを
していたらこんな時間！
でも、まだまだ
寝ないよー

よふかっしー

好き嫌い



野菜なんて食べない！
好きなものだけ
いただきまーす

イヤイヤさい

汚れた空気



ウイルスなどで
空気が汚れたままでも
気にしない！
ドアも窓も開けてよね

みっつさん

せきくしゃみ



まわりを気にせず
はっくしょん！

ツバめっちゃ

すいみんマン



早起・早起で
疲れた体を
休めるよ！

マスクマン



せきやくしゃみの
しぶきを
飛ばさないように
するよ！

うんどうマン



軽い運動で
体を動かして
強い体をつくるよ！

かんきマン



窓を開けて
空気を入れ換え。
ウイルスも出ていけ！

てあらいマン



指の間や手首
手の甲まで
石けんでしっかり
洗うよ！

えいようマン



好き嫌いせず
バランスよく
食べるよ！