

# ほけんだより 5月

R8. 5. 11

岩瀬小

保健室



ゴールデンウィークが終わるともうすぐ運動会。練習で校庭に出ることが増えますが心配なのは熱中症です。暑くなり始めた気候に体が追いつけず、熱中症になる危険が高い時期でもあります。早く寝て、しっかりご飯を食べて、体調を整えましょう。そしてこまめな水分補給もお願いします。運動会によいコンディションで挑めるよう、保護者の皆様のご協力をよろしくお願いします。



## 5月の健康診断

- 内科検診 14日(木) 4年、6年2組
- 尿検査二次 22日(金) 必要な児童  
(予備日) 29日(金)

## 保健行事

- 親子歯みがき教室 5月13日(水) 1年生+保護者
- 第1回学校保健委員会 6月10日(水) 14時~保護者

## 身体測定 & 視力検査結果

|    |    | 身長       | 体重       | 裸眼視力(人) |   |   |   | 矯正 |
|----|----|----------|----------|---------|---|---|---|----|
|    |    | 校内平均(cm) | 校内平均(kg) | A       | B | C | D |    |
| 男子 | 1年 | 117.2    | 22.1     | 22      | 1 | 0 | 0 | 1  |
|    | 2年 | 122.2    | 24.5     | 26      | 3 | 1 | 1 | 4  |
|    | 3年 | 128.9    | 29.2     | 17      | 0 | 0 | 1 | 0  |
|    | 4年 | 134.6    | 34.0     | 25      | 1 | 2 | 0 | 2  |
|    | 5年 | 138.4    | 35.0     | 14      | 1 | 2 | 2 | 2  |
|    | 6年 | 145.1    | 36.9     | 14      | 1 | 2 | 4 | 7  |
| 女子 | 1年 | 115.3    | 20.7     | 22      | 3 | 2 | 1 | 0  |
|    | 2年 | 122.8    | 25.3     | 24      | 1 | 4 | 2 | 0  |
|    | 3年 | 127.4    | 27.5     | 13      | 1 | 2 | 1 | 1  |
|    | 4年 | 132.8    | 30.1     | 20      | 1 | 3 | 0 | 3  |
|    | 5年 | 142.4    | 38.0     | 14      | 2 | 2 | 1 | 5  |
|    | 6年 | 150.2    | 41.7     | 16      | 1 | 0 | 4 | 6  |

視力  
A (1.0以上)  
B (0.7~0.9)  
C (0.3~0.6)  
D (0.3未満)

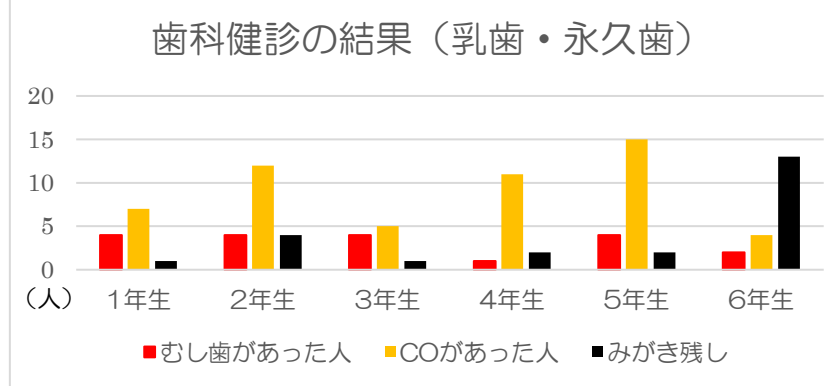
1.0の指標が見えなかった児童にはお知らせを配付しました。近視の進行や他の病気がかかれていないか専門医の診断を受けてください。

## 歯科健診終わりました むし歯治療率 100%を目指します!!



歯科健診の結果を全員に配付しました。治療の必要なお子様は、早めに予約し、治療をお願いします。

受診された場合は、受診結果を担任に提出してください。夏休み前に治療の済んでいない児童にはブラッシング教室を行います。



## 子供の身体活動を増やそう!

デジタル機器の普及で、子供たちの身体活動の機会が減少していることが問題としてあげられています。令和6年度のスポーツ庁の報告書によると、特に小学校女子は身体を動かす時間が令和元年度以降連続して低下しているそうです。運動習慣がないと骨や筋肉の発達にも影響が及び、肥満や慢性疾患のリスクの増加やメンタルヘルス、近視の増加などの悪影響が起こりえます。気軽に楽しく運動していきたいものです。

### 子どものロコモチェックの一部紹介!

特に②しゃがみこみが苦手な子が多いです。



①体のバランス  
片足で5秒以上立つ

②下半身の柔軟性  
足の裏を全部つけてしゃがみこみ



③肩甲骨と股関節の柔軟性  
膝をのばしたまま指が楽に床につく

その他こんな子も  
ロコモ予備軍かも

- ・疲れやすい
- ・姿勢が悪い
- ・肩こりや腰痛がある
- ・しゃがむのが苦手で和式トイレが使えない