



令和元年5月7日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

新学期が始まって1か月がたちました。今まできんちょうしていた分のつかれや、気温の変化で、体調をくずしやすくなっています。ゴールデンウィークで生活リズムがくずれた人も、まずは早く寝ることから始めて、しっかり体を休めましょう。



5月のほけんもくひょう
自分のからだを しろう!

健康診断も半分が終わりました。学校では病気や異常のうたがいがあった人すべてに、『受診のすすめ』を渡しています。学校の検診では病気や異常のうたがいを見つけることはできません。『受診のすすめ』をもらった人は、病院でみてもらいましょう。また、『受診のすすめ』をもらっていない人も、歯や目の定期検診に行くなどして健康な状態を保ちましょう。

1学期の身体測定の結果

学年	身長(平均)(cm)		体重(平均)(kg)		低視力者数(裸眼1.0未満)			
	男子	女子	男子	女子	男子(人)	男子(%)	女子(人)	女子(%)
1年生	116.7	118.3	22.0	21.6	4	30.8	0	0.0
2年生	123.0	123.5	23.7	23.1	7	36.8	4	44.4
3年生	129.5	128.2	29.6	27.6	8	34.8	4	33.3
4年生	135.7	132.9	33.3	30.6	3	16.7	13	54.2
5年生	139.6	141.6	36.7	35.4	5	38.5	16	64.0
6年生	143.5	147.1	37.9	40.2	8	33.3	11	47.8

今年度は、裸眼視力が1.0未満の人が全校で**36.2%**いました(昨年度41.9%)。早めに治療をすれば視力が回復することもあるので、視力カードをもらったら病院でみてもらいましょう。

歯科検診の結果

- ★むし歯があった人 … 68人 (31.5%)
 - ★むし歯になりそうな歯があった人 … 30人 (13.9%)
 - ★白い歯ピカピカさん … 93人 (43.1%)
- (むし歯、むし歯を治した歯、むし歯になりそうな歯、歯垢のついた歯がない人)



* 結果のお知らせは全員に配っています(青色の用紙)。むし歯があった人は、病院で受診の結果を記入してもらい、また学校に提出してください。

5・6月の保健行事

項目	日時	行く学年	調べること
内科検診	5月8日(水)	4~6年	のど、心臓のおと、背骨などをみられます。運動検診アンケートもみてもらいます。
	15日(水)	1~3年	
耳鼻科検診	5月9日(木)	4~6年	耳、鼻、のどの病気はないか調べます。
	10日(金)	1~3年	
尿検査	14日(火)	ぜんがくねん 全学年	じんそうの病気や、糖尿病を調べます。朝起きて一番のおしっこをとりましょう。
血液検査	23日(木)	5年	血液を採って、生活習慣病になりやすいかどうかや、貧血かどうかを調べます。
心臓検診	6月6日(木)	1年	心臓の動きが正常かどうかを調べます。

身長を伸ばしたい人に 3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

- 栄養** 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。
- 睡眠** 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9~10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。
- 運動** 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。

