

ほけんだより 夏休み号



泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

待ちに待った夏休みが始まります。みなさんはどんなことをして過ごす予定ですか？
友だちと遊んだり、お出かけをしたり、好きなことにじっくり取り組んでみたり…楽しみにしていることがたくさんあると思います。

ですが生活リズムが乱れると、疲れやすかったり、病気になりやすかったりするので、
夏休み中も、はやね・はやおき・朝ごはんを心がけてくださいね。

心とからだの疲れをゆっくり休めて、また、2学期に元気な姿が見られることを楽しみにしています。



日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。これは皮膚がやけどをしているから。
紫外線を長い時間浴びることで、皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしています。

日焼けをした時は…

やけどをしたら、その部分を冷やすように、日焼けをしたときも、水や冷たいタオルを
当てて、炎症を和らげてあげましょう。

日焼けした後の皮膚は、水分不足になっています。化粧水などで
水分補給をすることもおすすめですよ。

でも、痛みが強いときや水ぶくれができているときは、病院へ。

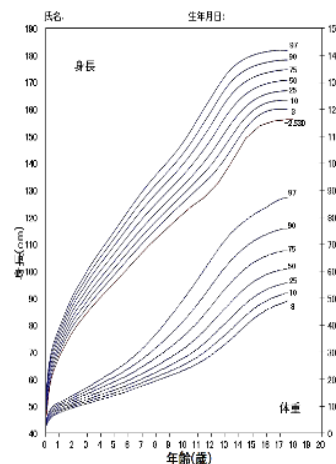


成長曲線について

学校保健安全法施行規則が一部改正され、泉南市では、2018年度より、
お子様の健康管理に成長曲線という、身長・体重の
測定値をもとに成長の経過が線で表されたものを
活用しています。

作成したグラフに所見がみられた方には、個人
懇談のときにお知らせ文書を配布しています。また、
お子様の成長について気になる方は保健室まで
お問い合わせください。

保護者の方へ



まちがいさがし 7つ探してみてね



夏休み中は、子どもだけで遊ぶ機会も多くなると思います。自転車や車の
事故、水の事故…危険はたくさんあります。ルールを守り、気をつけて遊んでくださ
いね。子どもだけで、危険な場所には絶対に行かないようにしましょう。

ていきけんこうしんだん けっか 定期健康診断の結果は...



○ 二計測

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長	男子	113.7cm	124.7cm	127.9cm	133.4cm	139.3cm	146.4cm
	女子	113.2cm	125.0cm	126.3cm	134.0cm	139.7cm	150.1cm
体重	男子	19.8kg	23.7kg	26.0kg	30.1kg	35.3kg	38.0kg
	女子	20.1kg	26.0kg	25.9kg	29.2kg	32.4kg	41.9kg

全国・大阪府の平均と比較すると、身長は1年生(男子)、1・3・5年生(女子)がやや低く、2年生(男子)、2・6年生(女子)は高い傾向にあります。

また、体重は、1・3・6年生(男子)、4・5年生(女子)が平均よりやや軽く、2・6年生(女子)が少し重かったです。

○ 歯科

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
むし歯があった人	乳歯	5人	2人	7人	3人	4人	1人
	永久歯	0人	1人	1人	0人	1人	0人
むし歯がなかった人		19人	16人	30人	20人	24人	21人

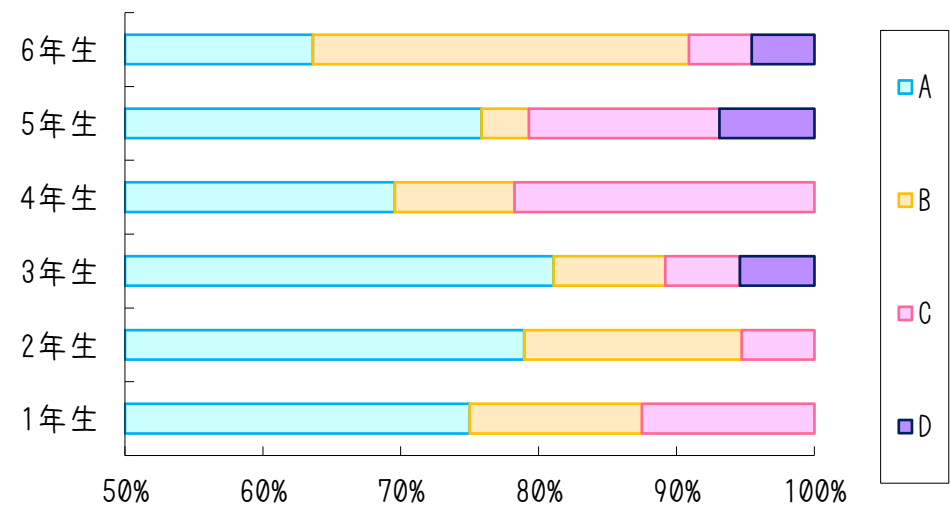
乳歯にも永久歯にもむし歯がない人は、130人(84.4%)、むし歯がある人は、24人(15.6%)でした。むし歯は、3、4、5、6番目の歯にあり、特に奥の歯はむし歯になっている人が多かったです。奥まで、丁寧に歯をみがくよう心がけましょう。



○ 視力 () ... 矯正視力



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
A (1.0以上)	17(1)人	14(1)人	29(1)人	14(2)人	18(4)人	12(2)人
B (0.7~0.9)	2(1)人	3(0)人	2(1)人	2(0)人	1(0)人	3(3)人
C (0.3~0.6)	2(1)人	1(0)人	2(0)人	2(3)人	3(1)人	1(0)人
D (0.2以下)	0(0)人	0(0)人	2(0)人	0(0)人	2(0)人	1(0)人



夏休みは、ゲームやテレビ、スマホを見る時間が増えるかもしれませんが、長時間使い続けると、目が疲れ、まばたきの回数が減り、目に負担がかかります。30分経ったら5分休憩など、連続で長時間使用することは避ける、見る距離に気をつける(30cm離す)など、おうちでルールを決めて使ってほしいと思います。

