

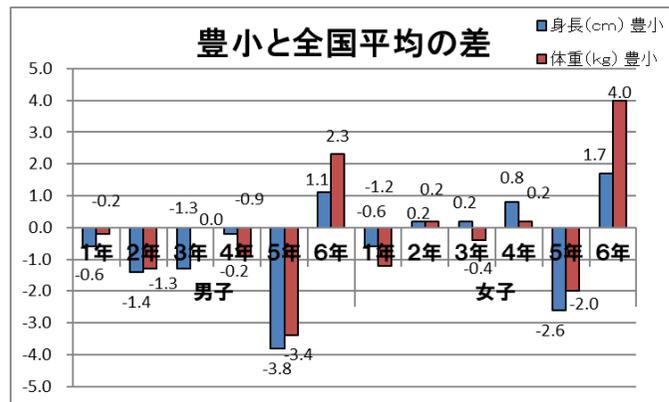
ほけんだよい

なつやす ごう
7月・夏休み号

令和5年7月14日 発行
豊小学校 ほけんしつ

今月に入り、新型コロナウイルス感染症にかかる人が県内でも多くなってきました。今週末から3連休、来週の後半から夏休みになりますが、感染対策をしっかりとって1学期を終えられるとよいですね。

令和5年度 健康診断結果について



健康診断の結果が出ましたので、お知らせします。くわしい検査や治療が必要な人は、早めに医療機関を受診しましょう。

身長体重

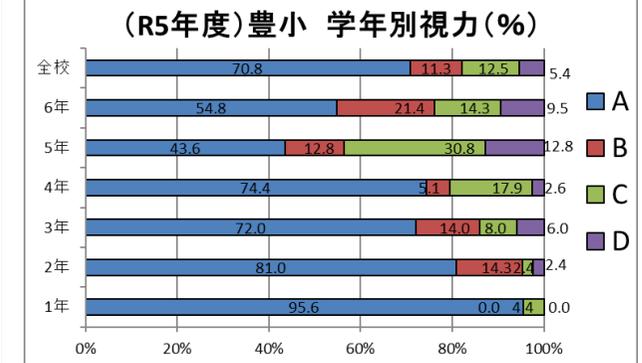
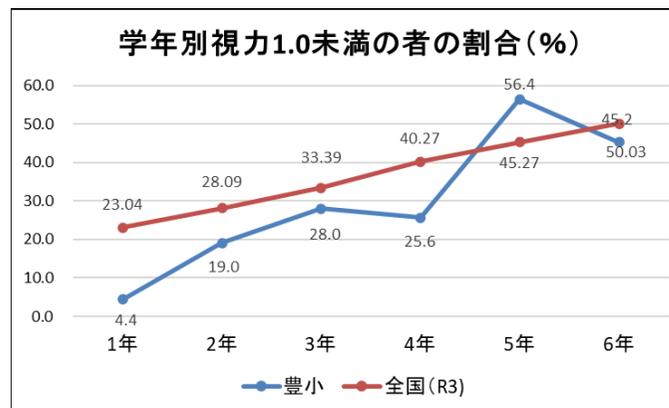
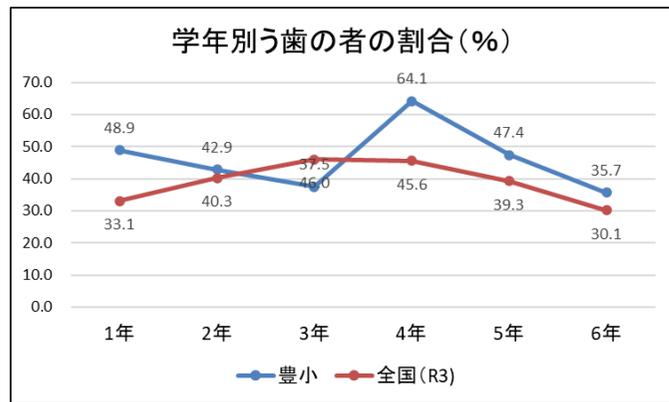
人によって違いがありますが、全国平均と比較して小柄な子が多い学年や大きい子が多い学年があります。

歯科について

6月のほけんだよりでもお知らせしたとおり、学年によって虫歯(う歯)がある割合が、全国平均を上回っています。夜、寝る前は特によく歯をみがきましょう。みがき残しをしやすいので、たまに仕上げみがきをしてもらいましょう。

視力について

傾向として学年が上がるにつれて視力が下がります。近くを長い時間見すぎないことが大切です。20-20-6ルール(20分に1度は20秒間6メートル先を見る)など意識して取り組みましょう。

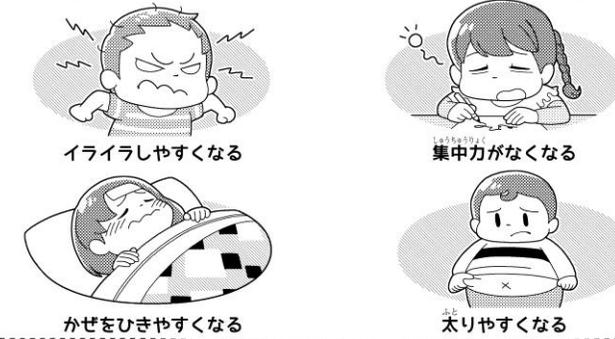


7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

夏休みは、生活リズムの乱れに注意!

人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、早起き早寝をして、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。夜ふかし朝ねぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

●●● すいみん不足が体にあたえるえいきょう ●●●



どこか一つの時間を決めて生活リズムをくずしにくいとされています。夏休みの前に起きる時間・ねる時間・朝ごはんを食べる時間などを決めておきましょう。



おうちの方へ

健康の記録をご確認ください

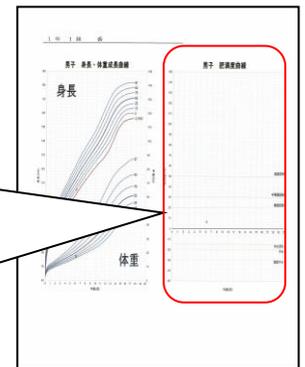
毎学期末、成績表の「ゆたかの子」に挟んで定期健康診断の結果や身体測定の結果を「健康の記録」としてお知らせしています。(終業式・修了式で配布されます。)以下の点を合わせて御確認ください。

(成長曲線、肥満度)

毎年4月の身体測定の結果を成長曲線にして学校医に見てもらい、受診が必要か判定をしています。肥満度が「中等度以上」や、「やせ」で経過観察となっている人には、個別にお知らせをしたり、健康相談を行ったりします。

肥満度曲線の確認をぜひお願いします!

肥満度が-20%以下の場合、やせの傾向があります。成長期で体が作られる大切なときですので、やせが進行しないように注意してください。肥満度が+20%の場合は肥満傾向です。幼いころからの肥満は、大人になってからの生活習慣病の発症原因になります。食事の量と運動習慣に気を付けて生活をお願いします。肥満度曲線は、毎学期確認をお願いします。



(歯科検診)

歯列咬合やその他で叢生、反対咬合、上顎前突などがみ合わせについて記載がある場合は、かかりつけの歯科医に一度、相談することをおすすめします。(※歯科矯正の治療の多くが保険外の治療となるため、治療を義務付けるものではありません。)

成長に伴ってあごの形や歯並びが変わることもあるので、検診で指摘された場合は、治療中の方も含めて毎年、お知らせしています。