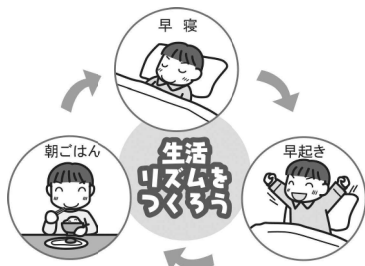


ほけんだより

令和5年5月12日
青梅市立霞台小学校
保健室 蔭山 佳代子

少しずつ暑い日が増えてきましたね。新しいクラスになって一か月たち、緊張もとけて疲れもでてくる時期です。体調をくずさずに、元気な毎日を過ごすためにも、規則正しい生活を心がけていきましょう。

寒暖の差が大きい時期なので、汗をかいたり寒かったりします。ぬぎ着できる服を選んで体調に合わせて調整できるといいですね。服には名前を書き、なくさないよう自分で管理しましょう。



5月の保健目標

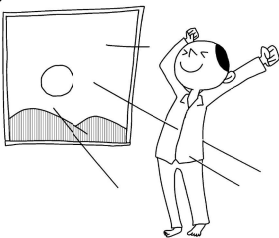
せいかつ ととの
生活のリズムを整えよう

****5月の保健目標「生活のリズムを整えよう」を達成するために****

生活のリズムを整える近道は「早起き」です。早起きをして太陽の光を浴びて体のリズムを整えましょう。早起きすることで夜に眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。そして食事をとり、運動をすることでさらにぐっすりと眠ることができます。睡眠、運動、栄養を毎日規則正しくとることが健康につながります。

早起きをして、朝日を浴びよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれているという実験報告があります。そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。



「朝ごはん」ってすごい！

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく噛むことで、脳の働きを活性化します。そして、食べ物のおもちゃをのみこむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中へ送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



【身長・体重】

学年	男女	身長	体重
1年生	男	117.49	22.21
	女	116.23	21.13
2年生	男	123.48	24.62
	女	121.17	23.16
3年生	男	126.14	27.03
	女	127.50	28.11
4年生	男	133.28	33.99
	女	133.29	31.95
5年生	男	139.83	35.17
	女	138.89	33.90
6年生	男	147.32	44.43
	女	145.35	37.97

****健康診断結果について****

健康診断実施にあたり、たくさんのご協力ありがとうございます。5月、6月は歯科、耳鼻科、聴力検査を実施します。左と下の表は現在まで集計が済んでいる健康診断の結果です。個人の身長、体重、視力、聴力の結果を記入した「健康の記録」は聴力検査が終わる5月29日（月）頃に配布します。お子さんの健康状態の把握にご活用ください。ご確認していただけたら保護者印を押していただき、学校に提出してください。通院等で早く結果を知りたい等ございましたらご連絡ください。

疾病が疑われる対象者には「結果のお知らせ」を配布しています。安全に学校生活を送るため、速やかな受診をお勧めします。また、スクリーニング検査のため、受診の際「異常なし」となる場合もございますので、予めご承知おきください。

医師検診（内科、眼科、歯科、耳鼻科、心臓）欠席者へは欠席者検診のお知らせを配布します。お知らせをよくお読みになり、指定された場所で受診をお願いいたします。また、尿検査提出がまだの方は次の回収日が5月23日（火）、24日（水）となっておりますので提出をお願いいたします。両日提出できない場合は6月15日（木）、16日（金）の指定の時間に市役所へ持ち込みをお願いします。眼科、耳鼻科欠席者検診は6月13日（火）、23日（金）に、心臓検診欠席者は5月30日（火）に市役所で行われますので、欠席の場合は受診をお願いします。

【視力】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
A	78.7%	64.2%	44.3%	56.5%	59.3%	50.9%	58.6%
B	6.6%	11.9%	19.7%	6.5%	7.4%	8.8%	10.3%
C	11.5%	13.4%	13.1%	17.4%	7.4%	8.8%	11.7%
D	1.6%	6.0%	23.0%	8.7%	5.6%	1.8%	7.7%
メガネ	1.6%	4.5%	6.6%	10.9%	20.4%	29.8%	11.7%

****4月の保健室****

下の表は4月に保健室に来た児童の内訳です。128人の来室がありました。けがでは擦過傷（擦り傷）、打撲が多かったです。打撲はうっかりぶつけてしまうという理由がほとんどでした。自分の体がどのように動いているかを知り、けがを予防できる行動ができるようにしていきましょう。病気の来室は少なく、元気に過ごせる児童が多かったです。5月は暑い日が増え、4月の緊張や疲れが出やすくなります。朝の健康観察を十分に行い、学習に集中できる体調に整えて登校するようにしてください。

けが										
擦過傷	打撲	切り傷	刺し傷	まめ	虫刺され	鼻血	痛み	皮膚炎	その他	合計
46	31	4	4	1	1	4	13	2	7	113

病気									
頭痛	腹痛	悪心	倦怠感	痛み	咳	喉痛	風邪症状	その他	合計
3	4	1	1	1	1	1	1	2	15

