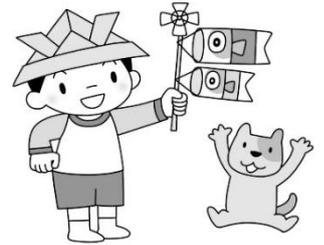


ほけんだより 5月

令和元年5月8日
黒部市立荻生小学校
保健室

しんねんと はし 新年度が始まってから、やく げつ た 約1ヶ月が経ちました。すこ であら 少しずつ、新しい
かんきょう な 環境には慣れてきましたか？れんきゅう の ゴールデンウィークも終わり、
せいかつ みだ ひと 生活リズムが乱れている人もいるのではないかと思います。きそくただ
せいかつ じゅうぶん すいみん つか のこ 生活と、十分な睡眠で疲れを残さないようにしましょう。



5月の保健目標

すす びょうき よぼう
進んで病気の予防と
ちりょう
治療をしよう!

けんこうしんたん けっか
健康診断の結果、
びょういん じゅしん ひつよう
病院の受診が必要と言われた
ひと はや い
人は、早めに行きましょう!



がつ ほけんぎょうじ
5月の保健行事

8日(水) 尿検査1日目
9日(木) 尿検査2日目
10日(金) 内科検診
16日(木) 耳鼻科検診
22日(水) 心臓検診(1年生のみ)
尿検査予備日

身体測定の結果

がつ にち もく しんたいそくてい おこな
4月11日(木)に身体測定が行われました。
けっか し
その結果をお知らせします。

がくねんべつ しんちょう たいじゅう へいぎん ち ほんこう とやまけん
学年別の身長・体重の平均値(本校・H30富山県) ... けんへいぎん ち うわまわ
... 県平均値を上回る

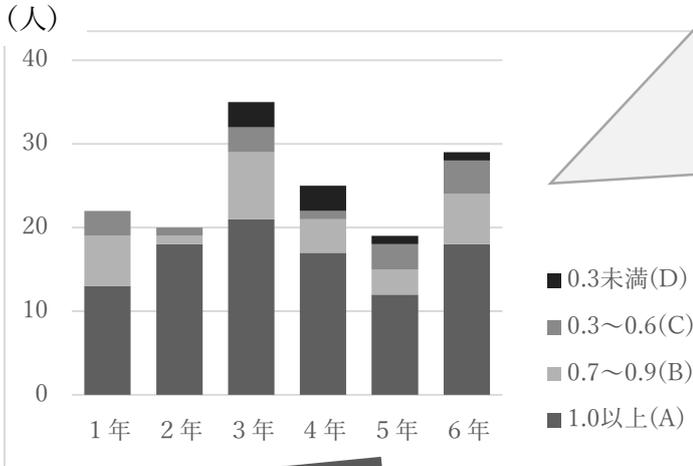
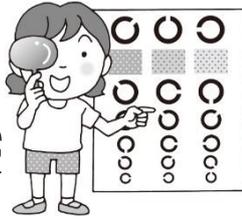
男子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	本校	<u>119.2</u>	<u>125.6</u>	<u>131.1</u>	<u>137.5</u>	<u>140.2</u>	<u>146.9</u>
	県	116.7	122.6	128.5	133.9	139.4	145.7
体重 (kg)	本校	21.0	<u>25.4</u>	<u>28.3</u>	<u>32.7</u>	<u>36.4</u>	<u>41.4</u>
	県	21.5	24.2	27.5	31.0	34.7	38.8

女子		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	本校	115.1	121.3	127.3	<u>134.1</u>	140.0	<u>148.9</u>
	県	115.6	121.9	127.6	133.9	140.6	147.1
体重 (kg)	本校	18.9	22.4	24.2	30.2	32.8	37.6
	県	20.9	23.7	26.7	30.5	34.4	39.2

しんちょう たいじゅう だんし がくねん けんへいぎん うわまわ じょし さくねん と あたい
◎身長、体重ともに男子のほとんどの学年で県平均を上回っていました。女子は昨年度の値と
くら たいかく ちい けっか
比べても少し体格が小さい結果となりました。

視力測定の結果

4月15日(月)に視力測定が行われました。



視力が1.0未満の人 (B・C・D)

1年・・・9名
 2年・・・2名
 3年・・・14名
 4年・・・8名
 5年・・・7名
 6年・・・11名
 全校・・・41名 (27.3%)
 県平均・・・34.6%

ここにも注目!

昨年度より視力が悪くなった人
 1年・・・データなし
 2年・・・2名
 3年・・・12名
 4年・・・8名
 5年・・・5名
 6年・・・8名

県平均より下がっているものの、昨年度よりも視力が悪くなっている傾向にあります。(昨年度: 13.7%)

日頃から目を大切にするよう心がけて、視力の低下を防ぎましょう!

防ごう! 視力の低下!

①ときどき遠くを見る

生活の中で、勉強や、テレビ、ゲーム、携帯電話など近くを見ることが多いです。30分続けたら、5分は遠くの景色を見ましょう。



②姿勢に気を付ける

- 背筋を伸ばす
- 目と本などの間は30cm離す
- テレビを見るときは、少なくとも1mは離れる
- 寝た姿勢で、テレビなどを見ない

③やってみよう!

目のグルグル運動◎

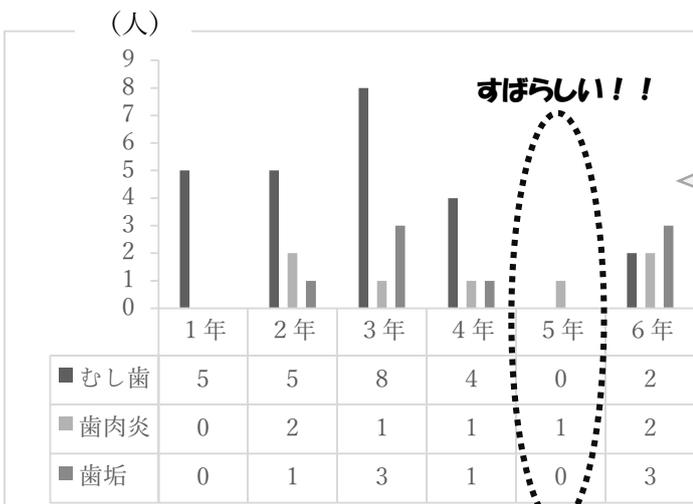


まぶたを閉じて、パッと開く。顔を動かさずに、視線だけ次の順番で動かそう。

- 右→左→右、上→下→上
これを2セット
- 右→下→左→上 を2回
- 左→下→右→上 を2回

歯科検診の結果

4月24日(水)に歯科検診が行われました。



すばらしい!!

低学年・中学年に、むし歯が多くみられます。乳歯のむし歯は永久歯の発育にも影響します。

永久歯に生えかわる時期は、むし歯になりやすいので、ていねいにみがくといいですね!