

細谷小 今月の保健目標：夏を元気に過ごそう

気温の高い日やじめじめとした日が続く、体調を崩しやすくなります。これからの時期は熱中症対策の注意が必要になってきます。ご家庭でもお子様の健康観察を十分行っていただくようお願いいたします。熱中症にも気をつけて過ごしましょう。



健康診断結果につて



ほそやししょうがっこう たいい へいきん
細谷小 学校の体位の平均

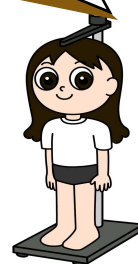
ぜんこくへいきん
(全国平均)

(学校保健統計：文科省令和6年度との比較)

男子	身長(cm)		体重(kg)	
	細谷小	全国	細谷小	全国
1年	117.4	116.7	21.3	21.4
2年	121.1	122.6	24.0	24.2
3年	129.4	128.5	27.1	27.6
4年	134.9	134.0	30.5	31.2
5年	138.3	139.7	34.0	35.2
6年	144.2	146.0	38.2	39.6

女子	身長(cm)		体重(kg)	
	細谷小	全国	細谷小	全国
1年	115.7	115.8	20.9	21.0
2年	121.2	121.8	23.5	23.7
3年	127.1	127.7	26.3	26.9
4年	134.7	134.1	29.9	30.5
5年	140.9	141.1	34.0	35.0
6年	146.7	147.8	38.9	40.1

おお
大きくなりました！



しりよくけんさ けっか しりよく い か ひと
視力検査の結果 (視力が、裸眼1.0以下の人)

視力検査(人)	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
B(0.9~0.7)	5	7	4	6	3	6	31
C(0.6~0.3)	1	2	4	7	8	2	24
D(0.3未満)	0	0	2	1	2	0	5
合 計	6	9	10	14	13	8	60

視力がB以下の場合は、眼科で精密検査を受けましょう。
また、ゲームなどの電子機器を使用したら目を休めましょう。

健康診断の結果につきましては、**個人懇談時に健康票にてお知らせいたします。**

早目に検査が必要なお子様には、個別に通知を配付しておりますので、早期に検診機関を受診してください。結果につきましては、学校に提出いただきますようお願い申し上げます。



7つのまちがいをさがそう

【こたえ】保健室前にも掲示しております



肥満度 20%以上（実測体重、標準体重から算出したもの）



肥満度 20%以上 (人)	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
R7年度	3	2	7	10	10	12	44

児童では肥満度 20%以上を軽度肥満、30%以上を中等度肥満、50%以上を高度肥満といいます。

子供の肥満のほとんどは単純性肥満（原発性肥満）といって摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているために起きるものです。つまり食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取、食事内容のバランスの悪さ、さらに運動不足などによって起こるものがほとんどです。該当する場合は、食生活や生活習慣を見直してみてもいいかもしれません。

肥満は各種の合併症を伴いますが、子供の頃から動脈硬化、また脂肪肝や睡眠時無呼吸症候群を発症することもあります。また、膝・腰などに悪い影響を与えます。運動器検診ではしゃがみ込みができないという児童の皆さんがみられました。体の機能を十分使用して運動することによって運動機能が身につきます。けがの予防には柔軟性も大切なものの一つです。（参考文献：日本小児内分科学会HPより）

* お子様の肥満度については、後ほど配付します健康票でお確かめください。



歯と口の健康週間コンクール 入選おめでとうございます！！

【作文の部】

二席 4-2 笠野心美さん



保健委員会活動より

【標語の部】

二席 5-2 菊地 彩仁さん

二席 2-1 大橋 和果さん

【ポスターの部】

佳作 1-3 福田 行真さん

佳作 3-3 福田 楓さん

たくさんのご応募をいただきありがとうございました。後ほど表彰させていただきます。



保健委員会では虫歯予防のポスターを各クラスに届けに行きました。これからも歯を大切にしてくださいね！



保 健 室 か ら

現在、日本では、1 歳半、3 歳児そして高校までの学校に通う子供に歯科健診が義務化されていますが、大人になってからの健診は各個人にゆだねられている現状です。子供のうちから歯を大切にしていましょ！8020運動でいわれているように、80 歳まで 20 本の歯を残せるよう、大人も日々お口の健康に気を付けていくことが大切です。

1996 年より厚生科学研究が80歳高齢者を対象に行われ、「歯が多くよくかめている人々は、生活の質と活動能力が高く、運動・視・聴覚能力に優れている」ことが明らかになっています。

すいぶんほきゅう
水分補給は
こまめに

すしずつ



いちど
一度にたくさん飲むのではなく、
ばいぶん
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！