



# ほけんだより 1月号

中央小 保健室 R6. 1



5年 山室葉桜さんの作品

今年もよろしくおねがいします！

新しい年が始まりました。どんな1年にしようかと期待をこめた気持ち、新たな決意を大切にしながら健康な年にしていきたいですね。

冬休み明けの身体計測（クラスの平均です）

9月からどのくらい背がのびたかな どのくらい体重が増えたかな？

|    | 男の子  身長  | 女の子  身長  | 9月から1月の身長の伸び平均 |
|----|----------|----------|----------------|
| 1年 | 121.2 cm | 122.1 cm | 1. 81 cm       |
| 2年 | 128.6 cm | 127.5 cm | 2. 90 cm       |
| 3生 | 131.8 cm | 133.3 cm | 1. 89 cm       |
| 4生 | 136.0 cm | 139.1 cm | 1. 67 cm       |
| 5生 | 146.4 cm | 148.8 cm | 2. 19 cm       |
| 6年 | 150.6 cm | 152.3 cm | 1. 79 cm       |

ほけんもくひょう  
1月の保健目標

かんき  
換気をしよう

まどをあけて、空気の入れかえ  
をしよう

2年生が9月から一番たくさんのびました。  
女子のほうが男子よりも身長が高いようです。  
みなさん大きくなりましたね



健康委員会による二酸化炭素濃度検査の結果より

火曜日と金曜日の業間休みにどのくらい教室の空気がよごれているのか検査をしています。

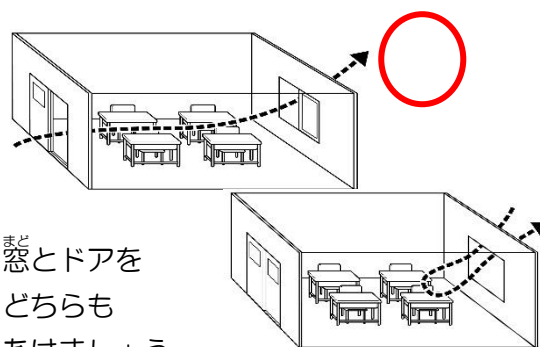
教室のへいきん値  
500ppm～900ppm

OK！！

休み時間に、窓が開いていなかったり、開いていても小さくしか開いてなかったりするクラスがあり、1000ppmを超えてしまうことがあります。

1000以上は要注意！！

空気がよどんでよごれていて、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの病原菌が教室にうようよしている危険な状態をしめしています。



まどとドアを  
どちらも  
あけましょう。

へいきん やく  
平均 約34. 9 cm

6年生のみなさんへ ♪

この数字、何かわかりますか？みなさんが小学校に入学してから卒業するまでの6年間に伸びた身長の平均です。成長したのは身長や体重だけではなく、心も豊かになり、知識や知恵もいっぱい身につけたことでしょう。6年生はあと少しで小学校を卒業ですね……

中央小の児童の6年間の身長の伸びは、毎年平均35cm前後なんです。不思議ですね！！（ちなみに昨年の6年生は35. 3cmでした）



## 保護者の方へ

### ～学校保健・給食委員会を開催しました～

今年は紙面での開催となりました。身体計測の結果について、給食について、食物アレルギーに対すること、新体力テストの結果など担当する職員からの資料での報告となりました。  
一部抜粋して掲載いたします。



### 新体力テストの結果から

全体的に全国平均を下回っている種目が多く、体力の向上を図らなければなりません。

もうすこし努力が必要な項目は、シャトルランです。

反復横跳びは、今年は昨年度の結果を元に、各クラスで練習の機会を設けたので記録が良かったです。俊敏性（瞬発力など動作の素早さに関する能力）や持久力が低い結果となっています。

体が硬く、柔軟性が低い児童が多いのも心配です。



### 給食に関すること

コロナ対策として、引き続き前向き給食と黙食（一部の学年でグループ給食を行っています）、食前の手洗いうがいの徹底、アルコール消毒の徹底、机の上にハンカチを置きせきエチケットの徹底や、いただきますの前に盛りきるなど感染症対策を実施しています。

食物アレルギーをもつ児童への対応について

学校生活管理指導表の提出→保護者と栄養士、関係職員との面談を経て、食物アレルギー対応食の同意書提出、アレルギー個別対応の検討、給食対応が開始となります。



○食に関する指導について

入学お祝い給食や県民の日給食など季節や学校行事と関連した献立の工夫や、ザウルス農園で収穫したさつまいもを使用した献立を取り入れています。

○食事のマナーの指導、マナーチェック週間（年2回）を設けています。

児童委員会による啓発活動を実施しました。

旭っ子ランチや地域学校園食育だよりの作成など学校園としても活発に活動しています。



### 健康診断、保健に関すること

男子の肥満に関しては、どの学年も全国平均を大きく下回っていますが、女子の肥満は全国平均を上回っている学年が多いようです。しかし、体格に関しては個人差が大きいので、平均値はあくまでも参考値であり、個人の伸び幅を確認し、バランスの取れた体格を維持していくことが大切です。

歯科検診の結果、むし歯なし児童は全体の58%で、県・全国のデータをやや下回る結果となりました。本校の特徴として、治療済みの割合が低く、むし歯をそのままにしてしまう傾向が強いようです。視力検査結果は、視力Aの児童の割合が、学年の進行に伴い減少しています。

学習時間が長くなることやデジタル機器の視聴時間の長さなどが要因になっていると考えられます。

歯科・視力・眼科・耳鼻科の検診において受診率が低下しています。

歯科は、むし歯がない子と、むし歯をそのままにしてしまう子と二極化しています。

長期休業後は生活リズムが崩れがちですので、健康チェックで生活のリズムづくりをしています。

