

夏休みの楽しみ7

春日部市立幸松小学校 R6.

まだまだ梅雨の時期ですが、気温や湿度が高く、体調管理が難しいです。特に熱中症が心配です。熱中症に注意、予防をし夏休みまで約3週間、元気にすごしましょう。



太陽と上手につきあって、元気に外あそびをしよう！
一ぼうし

紫外線の浴びすぎは将来、皮膚や目の病気のリスクを高めます。

日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも

太陽の交因果

体のリズムがととのう

ビタミンD(カルシウムの吸収を助ける)が作られる
気持ちも元気にしてくれる... など



午前10時～午後2時の外の活動はひかえる

夏の日差しは強いので、気をつけようね。



熱中症 対策をしよう!

熱中症が起こりやすい 3条件

- 環境**
 - 気温(室温)、湿度が高い
 - 日差しが強い
 - 風が弱い
 - 急に暑くなった
- からだ**
 - 栄養不足
 - 体調不良
 - 脱水状態(下痢など)
- 行動**
 - 激しい運動
 - 慣れない運動
 - 水分をとっていない

3条件に気をつける

- 環境**
 - 熱中症情報を確認する
 - 室内ではエアコンを上手に使う
- からだ**
 - 生活リズムをととのえる
 - バランスのよい食事
- 行動**
 - 服そうととのえて運動する(ぼうしなど)
 - 時間、場所を考え運動、外遊びをする
 - こまめに水分をとる



水分補給

朝起きた時、寝る時



運動の前後、運動中



お風呂に入る前



令和6年度定期健康診断の結果

4月から5月にかけて健康診断を行いました。簡単ですが報告します。

1 身長・体重

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	116.9	114.8	21.8	20.5
2年	123.5	121.6	24.6	23.9
3年	127.9	127.1	27.5	26.6
4年	133.6	134.5	30.9	29.6
5年	139.0	139.8	33.9	35.1
6年	145.5	148.7	41.2	40.1

健康カードに「成長曲線」があります。ぜひ、活用をして成長過程の確認をしてください。

成長曲線に沿って伸びていた身長が急に伸びなくなった時は注意が必要です。(ホルモン異常や低身長の疑い)

目安は1年間の伸びが「4 cm以下」です。

2 栄養状態 (栄養状態はローレル指数による計算から分類) (人数)

	やせ傾向	ふつう	肥満傾向
1年	3	47	13
2年	5	51	8
3年	9	49	9
4年	22	44	8
5年	25	52	8
6年	29	41	12
合計	93	284	58

☆99以下...やせすぎ

100~114...やせぎみ

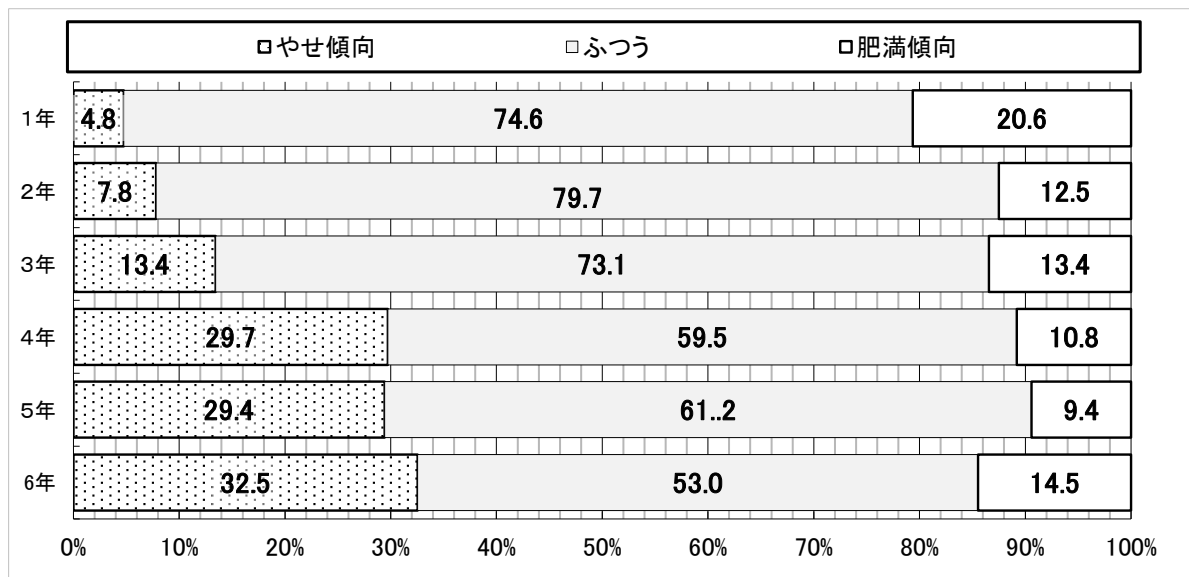
115~144...ふつう

145~159...太りぎみ

160以上...太りすぎ

※ローレル指数の出し方

$$\frac{\text{体重}}{\text{身長} \times \text{身長} \times \text{身長}} \times 10^7$$



3 視力検査 (人数)

	A	B・C・D
1年	39	24
2年	40	23
3年	37	30
4年	43	30
5年	61	24
6年	53	30
合計	274	161

◇視力

A...1.0以上

B...0.9~0.7

C...0.6~0.3

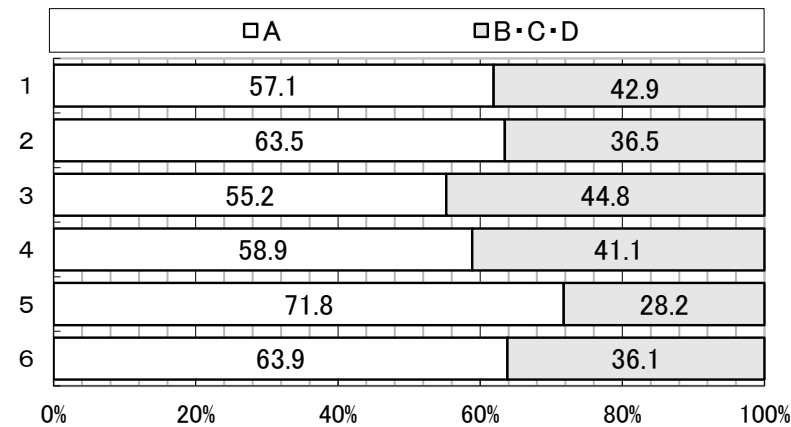
D...0.2以下

※B以下の人には、「治療のお知らせ」を配付しています。

眼鏡の人は、眼鏡をかけて検査しています。

・視力検査結果

※グラフ数字は%



視力Aの割合は全校で **63.0%** (男子 69.3%、女子 55.3%) でした。

過去5年間のAの割合の推移
 R2年度 77.7%
 R3年度 70.2%
 R4年度 60.7%
 R5年度 64.4%
 R6年度 63.0%

↓
 少しずつAの割合が減少しています

4 内科検診・眼科検診・聴力検査 (人数)

	内科・眼科・聴力
疾病の疑い	44

※内科検診...アトピー性皮膚炎

心雑音など

◇内科検診の結果(疑い)は、学校医の検診結果になる為、必ず保護者に報告をすることになっています。

アトピー性皮膚炎・扁桃肥大など既に、かかりつけ医院にて受診をしている場合もありますが、結果を配付しています。

5 歯科健診

むし歯のあった人 (人数)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
人数	14	18	11	15	9	15	82

6 尿検査の結果 (未提出2名) 全員異常なし

7 心臓検診 (対象1年生) 全員異常なし

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間

6月は、幸松っ子みんなで歯と口の健康について学習しました！

「歯みがきカレンダー」の取り組み、ご協力ありがとうございました。
1週間、各自でみがき方を考えたり、鏡を見てみがいたり、5年生はフロスを使ってみたりと意識して歯みがきを取り組んだ姿が見られました。

☆学校歯科医の先生による講話（6月13日、20日に実施）



1・4年生は加藤先生、3、6年生は山崎先生から、歯の健康について色々教えてもらいました。



☆2年生は養護教諭による歯みがき指導



☆5年生「全国歯みがき大会」参加※DVDを視聴しながらの学習



☆保健委員会も頑張りました！

← 1・2年生のクラスで歯の紙芝居
各クラスに行き、歯ブラシをチェック →
歯の標語優秀作品の人、ポスターを作成した人に賞状をプレゼント

