

上松山小学校 保健室

4月に実施した健康診断の視力検査の結果、裸眼視力 1.0 以上の児童の割合について調べて、全国平均と比較してみました。

### ～裸眼視力 1.0 以上の児童の割合～

〈男子〉

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
上松山小 (%)	90.7	67.2	67.4	80.6	62.5	71.7
全国 (%)	76.9	73.6	68.3	60.6	55.3	50.8

〈女子〉

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
上松山小 (%)	73.2	80	81.8	66	59.5	61.5
全国 (%)	75.5	70.3	62.6	54.5	47.8	40.5

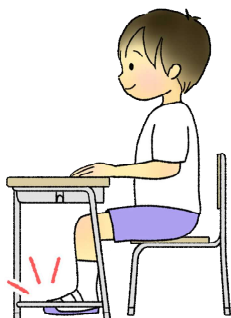
2・3年男子、1年女子以外は全国平均より高い結果となりました。裸眼視力 1.0 以上を維持するためには、日常生活習慣が大切です。勉強する時、本を読む時の姿勢はどうですか？

本校では、朝の活動の時間の最初の1分間、毎週火・木曜日に「せすじピンと立腰タイム」を実施し、骨盤を立てて座るように指導しています。良い姿勢を維持することは、視力だけではなく、将来健康な生活を送るための体作りに必要なことです。これから夏休みになりますが、ご自宅でも、良い姿勢で学習や読書ができるように声かけをお願いします。

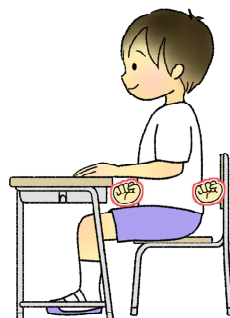
座る姿勢では、『ぴん ぴた ぐー ぱー』

- ①『ぴん ぴた』・・・背筋を伸ばす、足を床につける。腰骨を立てる。
- ②『ぐー』体と机の距離・・・手を握った横の幅が、体と机、椅子の背もたれの距離。
- ③『ぱー』目の高さ・・・目の高さは、だいたい両手を広げて重ねた分。

『ぴん ぴた』



『ぐー』



『ぱー』



## ～みがきのこしチェックシート～

先月は、みがきのこしチェックシートにご協力いただき、ありがとうございました。  
感想を紹介させていただきます。



- ・キレイにみがいたと思っても、みがけていないはがあった。(3年男子)
- ・はとはぐきのさかいめをちゅういしてみがきたいです。(3年男子)
- ・おくばがよくみがけていないのがわかりました。しっかりみがいてむしばにならないようにしたいです。  
(4年女子)
- ・歯の間、奥歯に赤く染まった部分があったので本人が磨いた後、磨き残しを意識して仕上げ磨きを行おうと思いました。ありがとうございました。(1年生保護者)
- ・前歯と歯肉の境目が自分的には、よく磨けていると思っていたけど、そこが一番磨けていなかったのだからそこを意識して歯をみがきたい。(6年男子)

★歯科検診の結果、むし歯があった人は必ず、夏休み中に受診をお願いします。

ねっ ちゅう しょう  
**熱中症**  
かも!?  
おも  
と思ったら



じぶん  
自分で  
みず  
の水が飲めない  
う こた  
受け答えが  
おかしい

あつか  
悪化すると  
いのち  
命にかかわることも。  
たいしょ  
すぐに対処しましょう。