

ほけんだより 舟橋小学校 令和4年5月



第3号

暖かい日が続き、過ごしやすい時期になりましたね。これから少しずつ暑い日も増えていきます。水分補給や規則正しい生活習慣を心がけて5月も元気にすごしましょう。

身長・体重はどのくらいだったかな？

4月にみなさんの身長と体重を測定しました。下の表は学年ごとの平均です。これから1年間の成長が楽しみです！健康カードを見て、自分の身長や体重、前回の測定からどのくらい成長しているかなど、確認してみてください。

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.2	21.1	117.8	23.5
2年	124.0	24.7	121.1	22.7
3年	128.8	29.0	126.7	25.8
4年	135.2	30.5	135.2	33.1
5年	138.9	35.2	142.5	37.4
6年	148.1	41.2	148.6	41.7

5月の保健目標

じぶんの からだを しろう

健康診断は、みなさんが自分の体の状態を知る大切な時間です。健康診断の結果から、自分の生活をどうしていけばよいか考えられるといいですね。

5月の健康診断

眼科検診

目や目の中に病気がないかを調べます。

5/11 (水) 全学年

山崎眼科医院 山崎先生



検診をしてくださる先生に気持ちのよいあいさつができるステキな舟っ子になれるかな？

耳鼻科検診

耳・鼻・のどの病気にかかっていないかを調べます。

5/12 (木) 全学年

前川耳鼻咽喉科 前川先生



お願いします

ありがとうございます



保護者の方へ



4月の視力測定の結果

下の表は「視力 1.0 未満 (B・C・D) の児童の割合」です。昨年度の県の割合と比較すると、1年生、4年生、5年生が県の割合を上回る結果となりました。また、上学年は半数以上が低視力という結果でした。

今年度も、メディアの使用や生活習慣の指導と関連させながら、「目にやさしい生活」についての指導を学校でも積極的に行っていきたいと思えます。ご家庭でも、お子さんと視力検査の結果を確認していただき、目によい生活を心がけるよう声を掛けてください。

裸眼視力 1.0 未満の児童の割合 (%)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
本校	29.4	18.2	31.0	51.7	50.0	51.2	38.4
県(昨年度)	22.2	27.3	34.3	41.9	47.9	53.1	37.7

※太字、網掛けは富山県平均の値を上回るものです。

こんな仕草に要注意!

おさんは、自分では「見えにくい」ことに気がつきにくいことがあります。もし、ご家庭で気になる点があったり、視力検査で「B・C・D」の状態が続いたりする場合は、早めに眼科を受診されることをお勧めします。



目を細めて見る



片目だけで見る



頭を傾けて見る



テレビなどに近付いて見る



元気な心を育てる眠り

睡眠には、体や脳の疲れをとるほか、起きている間に経験したことの記憶や感情の整理をする役割もあります。

睡眠不足が続くと...

- ・体調をくずしやすくなります。
- ・ぼんやりして、けがをしやすくなります。
- ・イライラしたり怒りっぽくなるなど、気分が不安定になります。

毎日の生活の中で、心や体もどんどん成長している子供たちにとって、睡眠は、元気で穏やかな心を育てる大切な時間です。十分な睡眠がとれる生活リズムをつくっていただくようお願いします。

尿検査について

今年度の尿検査は、6/1(水)、予備日6/2(木)の予定です。検査日が近くなりましたら、検査方法や注意事項についてお知らせする予定です。