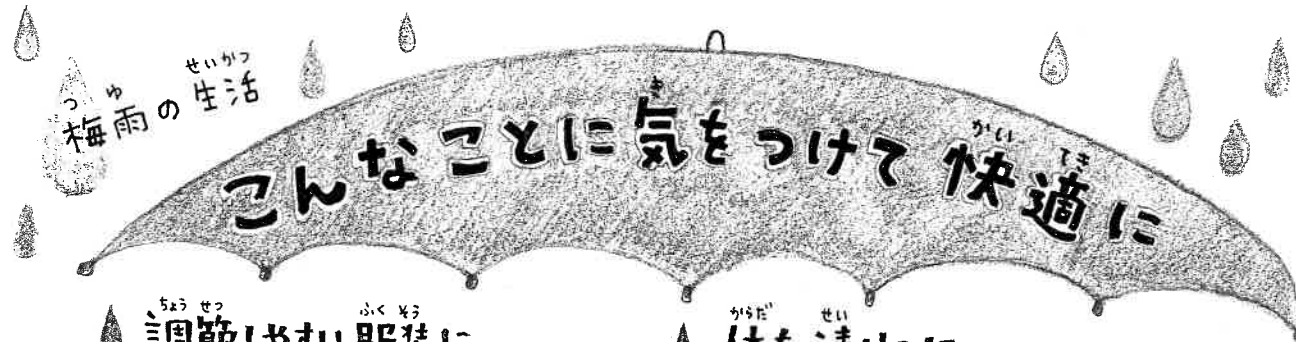


# ほけんだより

令和6年 6月7日

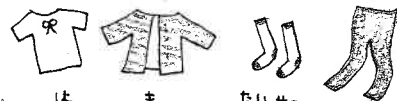
川上小学校

梅雨の季節になりました。雨が多くなると、いつもは元気な人もなんとなく体がだるくなったり、気分がしずんだりしますよね。でも、そんな時こそうまく気分をコントロール！ 雨の空を観察したり、部屋を片付けたり、雨の日だからこそできることをみつけてみましょう。心も体も元気に梅雨を乗り切りましょうね。



## 調節しやすい服装に

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。



## 晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そう。外に出て体を動かすと、心も体もスッキリ☆

## 体を清けつに

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルやハンカチを忘れずに。

## 雨の日はケガに注意

カサでまわりが見えにくく、足もともすべりやすいので気をつけて！



## 梅雨が分かれ目!? 熱中症に強いのか弱いのか!

熱中症になりにくいのは

- 暑さに慣れた人

暑さに慣れると

- 汗をかいて体温を調節できる
- 塩分の少ないサラサラの汗がかかる

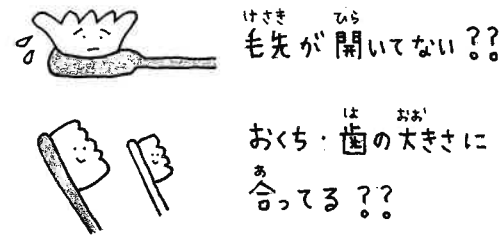
暑さに慣れるには

- 汗はむくらの運動をする
- むやみに冷房をかけない

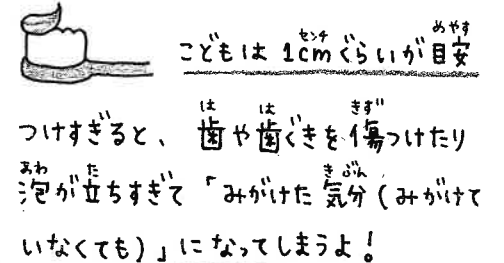
# 上手な歯みがきのコツ、知っていますか?

みんなが毎日している歯みがき。せっかくがんばってみがいても、きちんとした方法でないとあまり効果がでないかもしれません。コツを知って歯をピカピカにしよう!

## 歯ブラシチェック



## 歯みがき粉はつけすぎない



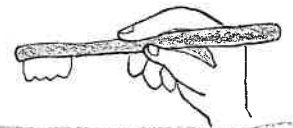
## 1本ずつ・小さくうごかしてみがく

力を入れすぎると、歯ブラシの毛先が開いてよごれを落とせません。歯や歯ぐきを傷つけることもあるよ。



## 歯ブラシは金管持ち

- 余計な力が入りにくい
- 小まわりがきいて、すみずみまでみがける



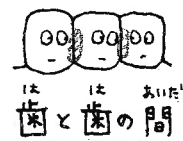
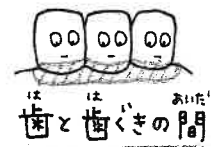
## みがきにくいところは工夫して

- 生えかけで背の低い歯
- 歯ならびがでこぼこしているところ

歯ブラシの向きを変えて1本ずつていねいに☆

## つるつるチェック

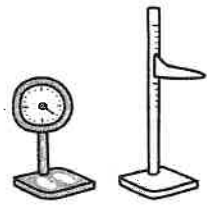
きれいにみがいた歯は舌でさわるとつるつるしているよ! ザラザラしていたらよごれが残っている証拠!



### 健康診断の実施について

今年度の定期健康診断は、心臓2次検診と歯科健診を残すのみとなりました。お忙しいなか問診票の提出等にご協力いただきありがとうございました。各健診・検査で所見があった場合のみ結果通知をお配りしていますが、歯科については所見の有無にかかわらず全員にお知らせをお配りします。

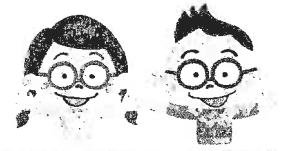
また、1学期末頃には定期健康診断の結果を一覧にまとめた書式をお配りする予定です。ご家庭でのお子さまの健康管理にお役立てください。



## 身体測定の結果

学年	男子(平均値)		女子(平均値)	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1	115.5	20.9	114.7	20.0
2	123.7	24.8	120.4	22.7
3	128.1	28.1	127.0	26.3
4	135.2	29.8	134.1	30.8
5	138.8	34.9	145.0	36.6
6	146.0	39.1	148.6	37.9

## 視力検査の結果



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
受検者	46	48	60	46	30	36	266
1.0未満の割合(%)	8.7	12.5	13.3	19.6	13.3	25.0	14.7

両目とも「A」でない場合は結果をお知らせしています。

視力はとても繊細で、その日の天気や心身の状態によって結果が左右されると言われています。受診の結果、視力低下の所見がない場合もありますが、なかには近視が一気に進んでいる場合もありますので、これまでは「A」だったのに初めて結果通知を受け取ったという場合や、前回と比べて急に見えづらくなっている場合は、受診をご検討ください。

## 聴力検査の結果



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
受検者	46	48	30	2	30	0	186
所見有り	2	1	3	0	0	0	6

5人同時に行う検査で聞こえにくかった人は、再度個別の検査を行ったうえで聞こえにくい人に結果をお知らせしています。学校では検査に適した静かで集中できる環境を確保することが難しいこともあり、受診にて異常がないと診断される場合もあります。一方で、滲出性中耳炎と診断され治療が開始されるケースも少なからずありますので、結果を受け取られた場合は受診をご検討ください。