

# げんき!

令和3年度  
館林市立第一小学校 保健だより No.2



**5月** 入学・進級してから1ヶ月。新しい環境には慣れましたか？  
連休中に新学期の緊張や疲れが少しは緩和されたでしょうか？  
昨年の今頃は、休校中でほとんど家で過ごしていたと思います。  
コロナウイルス感染症は、1年以上たっても感染拡大が続いており、  
学校行事も中止や延期になってしまっていることがあります。  
そんな中でもできることに力を注いで、楽しみを見つけましょう。

## 健康診断継続中

### ◎身体計測の結果

#### ○学年別・男女別平均の比較

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年男子	115.4	21.1
1年女子	116.5	22.2
2年男子	123.3	25.0
2年女子	121.9	23.9
3年男子	127.5	27.6
3年女子	126.3	27.0
4年男子	134.0	32.6
4年女子	134.8	31.2
5年男子	139.2	35.1
5年女子	140.5	35.1
6年男子	144.0	37.3
6年女子	148.5	41.3

#### ○発育の様子

- 発育は人によって違いがあります。平均値や他の人と比べず、個人の成長で見てください。
- 昨年度は、コロナの影響と思われる運動不足や食生活の乱れから、肥満傾向の増加が見られました。肥満傾向児童は全校で10.6%でした。
- 昨年度と比較して、肥満度が高くなった人は生活習慣を見直しましょう。



### ◎視力検査の結果

(単位：%)

		① A	② B	③ C	④ D	★B以下
		1.0以上	0.7~1.0未満	0.3~0.7未満	0.3未満	②+③+④
1年	男	87.8	7.3	4.9	0.0	12.2
	女	82.2	6.7	11.1	0.0	17.8
2年	男	73.1	9.8	9.8	7.3	26.9
	女	61.4	15.9	13.6	9.1	38.6
3年	男	90.7	0.0	5.6	3.7	9.3
	女	86.9	2.6	2.6	7.9	13.1
4年	男	63.3	6.1	14.3	16.3	36.7
	女	65.0	5.0	7.5	22.5	35.0
5年	男	65.1	9.3	7.0	18.6	34.9
	女	48.5	6.1	24.2	21.2	51.5
6年	男	41.5	2.4	17.1	39.0	58.5
	女	55.8	7.0	9.3	27.9	44.2

- 5年女子、6年男子は50%以上がB以下でした。
- 昨年度と比べて、視力が低下した人がたくさんいました。
- 裏面の目のつかれサインをチェックして、目を守るためにできることにチャレンジしましょう。



## ～学校健診後治療調査に見る子ども達の健康～

4/5全国保険医新聞より抜粋(学校歯科医 岩崎先生提供)

新型コロナウイルス感染拡大後の子どもの健康状態などを知るため、全国の小中高校などを対象に調査を実施。

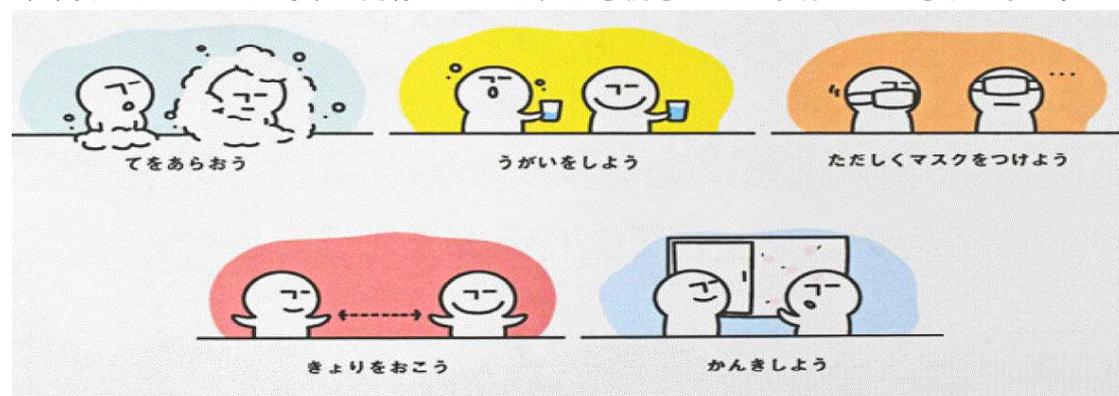
### ★コロナ禍の影響と思われる事例

- むし歯のある児童、視力が低下している児童、肥満児童の増加が見られる。
- 急激な視力低下や体重増加児が増えた。
- 新型コロナウイルスが心配で歯科や内科の受診ができない。
- けが人や保健室利用者の増加。
- 休校中、家に一人残された児童で1日1食のみのケースや、スマホ・ゲームの依存傾向が強まるなど、さまざまな影響が見られた。
- むし歯や視力低下に対して未対応の家庭がある。

※コロナ禍だからこそ、しっかり健康管理をしていかななくてはなりません。  
健康状態に対して、問題意識を持って対応するようにしてください。

## ～コロナウイルス感染症感染拡大防止対策～

群馬県では、5/6から独自の警戒度が最高レベルの「4」となりました。  
昨年度からのコロナ対策と同様のことを、引き続きしっかり行っていきましょう。



### 保健室あれこれ NAKA

我が家の朝は、松岡修造日めくりカレンダーをめくることから始まる。  
日々の元気をもらえるアイテムとなっている。  
今日の言葉は「苦しいときほど、笑ってごらん。」  
なかなかむずかしい行動ではあるが、泣き笑いの顔を鏡で見ると確かにクヨクヨが吹っ切れる。  
連休明け、重い気持ちを引きずって登校している人はぜひ試してみるといい。  
学校には、楽しいことやワクワクすることが待っている。  
苦手だなと思っていたことも、勇気を出してやってみると、  
意外と簡単だったりもする。  
朝起きて気分が乗らなかつたら鏡を見て笑ってみて。



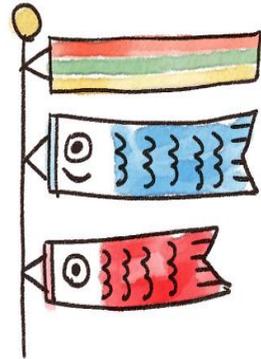
# げんき!

令和3年度

館林市立第一小学校 保健だより No.2

目のつかれサイン、いくつ当てはまりましたか?

いつまでも大切な目を守るために、こんなことにチャレンジしてみましょう!



ゴールデンウィークは元気に過ごすことができましたか?  
新学期が始まってから1か月たち、今まで緊張していた分の  
つかれが出やすい時期でもあります。ひさしぶりに登校するのは  
大変だな、と思った人も多いかもしれません。起きたら太陽の光を  
浴びたり体をのばしたりして、スッキリしてみましょう。

また、早ね早起き朝ごはんの生活習慣をととのえて、5月も元気に  
乗りこえましょう。

保護者の方には、朝の健康観察をよろしくお願いたします。

5月の保健目標：自分のからだの状態を知ろう!

健康診断が始まりました。健康診断は体の具合を確かめたり、ふだんの生活をふり  
返ったりできるいい機会です。今回は、視力について特集してみました。

検査の結果とともに、目のつかれサインが出ていないか、かくにんしてみましょう。

## 目のつかれサイン☑ チェックしてみよう!



- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ものが見えにくいことがある | <input type="checkbox"/> 目がかすむ         |
| <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする    | <input type="checkbox"/> 目がぼやけて見える     |
| <input type="checkbox"/> なみだが出る        | <input type="checkbox"/> 目が赤い          |
| <input type="checkbox"/> 光がまぶしく感じる     | <input type="checkbox"/> 目のおくが痛い(頭が痛い) |
| <input type="checkbox"/> まぶたが重い感じがする   | <input type="checkbox"/> 首や肩がこっている     |



## Qちょこっとマメ知識Q

目によいといわれる食べ物を紹介します。

- 目の働きを助ける…ぶどうやブルーベリーなど
- 目の粘膜を保護する…魚、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、牛乳、たまごなど

## よろしくお願いたします!

みなさんこんにちは。4月26日~5月21日の期間、一小で実習をさせていただきます。教育実習生の野本菜那です。保健室の先生を目指しています。

学校に行くと、児童のみなさんが元気で明るく接してくれるのでいつも元気をもらっています。のこりの期間も、みなさんとたくさんお話しして、一緒に勉強できたらと思います。どうぞよろしくお願いたします。

野本菜那

※健康診断で「受診のすすめ」をもらった人は早めに受診をして、報告書を提出してください。