



令和2年度
館林市立第一小学校 保健だより No.6



9月になりましたが、厳しい暑さが続いています。
保健室前の植え込みは、40℃を越えた日もあり、連日熱中症の暑さ指数は危険レベルに達しています。
暑さ寒さも彼岸まで、と言われますので、もう少しの辛抱かも知れません。早く秋の気配を感じたいものです。
熱中症とコロナ対策で、快適な生活がなかなかできませんが、人との距離を取ってマスクをはずしたり、水分補給をしたりして自分の体を守るようにしましょう。朝食はしっかり食べましょう。

◎発育測定の結果

○6月と今回の学年別・男女別平均の比較

	身長 (cm)			体重 (kg)		
	6月	今回	差	6月	今回	差
1年男子	117.8	119.4	1.6	22.5	23.4	0.9
1年女子	116.9	118.7	1.8	21.7	22.5	0.8
2年男子	122.3	123.8	1.5	25.0	26.1	1.1
2年女子	120.9	122.4	1.5	24.5	25.6	1.1
3年男子	129.4	130.7	1.3	30.3	31.4	1.1
3年女子	128.3	130.1	1.8	28.0	28.9	0.8
4年男子	134.3	135.6	1.3	32.1	33.3	1.2
4年女子	134.2	135.9	1.7	31.4	32.4	1.0
5年男子	138.5	140.0	1.5	33.9	35.0	1.1
5年女子	142.8	144.4	1.6	36.9	38.0	1.1
6年男子	145.0	146.9	1.9	40.1	41.1	1.0
6年女子	147.6	148.9	1.3	41.8	42.9	1.1

○発育の様子

- 発育測定後に、結果を個別に配布しました。
発育は人によって大きな違いがありますので、平均値や他の人と比べずに、個人個人の成長で見てください。
- 6月の初めと8月の終わりに測定しましたが、伸び率にも個人差が見られました。
- 休校明けの6月は、昨年と比べ肥満度が上がった人が増加しました。
夏休み明けの8月も、肥満度が上がった人がいます。
もう一度自分の結果を見て、増加傾向の人は生活習慣を見直しましょう。

※全校児童の肥満傾向（肥満度20%以上）の割合の比較

昨年度 11.2%→今年度6月 12.5%→8月 15.3%

8月の結果で該当する児童に資料を配付します。
健康相談のご希望がありましたら、担任までお知らせください。

◎視力検査の結果

(単位：%)

		① A 1.0以上	② B 0.7～1.0未満	③ C 0.3～0.7未満	④ D 0.3未満	★B以下 ②+③+④	★の昨年度	前学年との 比較
1年	男	82.5	10.0	5.0	2.5	17.5	5.9	
	女	82.6	2.2	10.9	4.3	17.4	11.4	
2年	男	76.9	7.7	11.5	3.8	23.1	21.3	17.2↑
	女	70.3	8.1	16.2	5.4	29.7	12.8	18.3↑
3年	男	72.3	4.3	8.5	14.9	27.7	17.1	6.4↑
	女	74.4	2.6	7.7	15.4	25.6	36.5	12.8↑
4年	男	72.5	5.0	12.5	10.0	27.5	44.7	10.4↑
	女	53.1	4.7	28.1	14.1	46.9	33.3	10.4↑
5年	男	46.2	7.7	20.5	25.6	53.8	44.2	9.1↑
	女	62.8	4.7	11.6	20.9	37.2	40.4	3.9↑
6年	男	58.5	5.7	17.0	18.9	41.5	51.1	-2.7↓
	女	45.5	4.5	15.9	34.1	54.5	52.2	14.1↑

○2学期が始まってから、視力検査を行いました。

昨年度と比較すると、全体的にB以下の割合が高くなっています。

前学年と比較すると、10%以上高くなった学年が多く、特に2年生は増えています。

○自分で視力が低下していることに気づいていない人もいます。

ご家庭で「視力不良のサイン」をチェックしてみてください。

視力不良のサイン	- 何かを見るときに目を細める。 - テレビや興味あるものに極端に近づいてみようとする。 - テレビの画面などに対して顔を斜めに向ける。 - 机などで近距離のものを見るときに目の疲れや頭痛を訴える。
----------	---

○9/29(月)・9/30(火)の眼科検診後、B以下の人に「眼科受診のおすすめ」を配布します。

その前に、受診を希望する場合は、担任までお知らせください。

保健室あれこれ NAKA

体重を朝晩量ることをはじめて、もうどのくらいたつだろう。
おそらく10年以上続けていて、しかも食事内容も毎日記録している。
実はダイエット目的で始めたことだが、一定の効果があってからは停留している。
平日は少しずつ減るのに、土日、ほとんど動かずに食が豊かになるため増加。
その繰り返しなので、なかなか理想に手が届かない。
でも、毎日書きためてきた記録は、励みにもなっている。
体重が増えたときの食生活は、反省材料になる。
体重管理をしたいと思ったら、まずは朝晩体重計に乗るとよい。
クラブ化するとなおよい。家族でやるともっとよい。