



ほけんだより 夏休み号

令和5年7月21日（金）

下落合小学校 保健室

《7月の保健目標》

夏を元気に
すごそう。

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。いろいろなことに挑戦して、たくさんの経験をして、充実した夏休みにしてほしいと思います。暑い日が続きますので、熱中症予防は必ず忘れないようにしましょう。保健室からは、みなさんに宿題として、「健康チェック表」を出しました。夏休みも健康に気をつけて、始業式に忘れずに提出しましょう。

2学期に向けて、体と心にたっぷり栄養をつけて、元気な姿でみんなに会えるのを楽しみにしています。

1学期の保健室



4月10日～7月15日までで、

保健室を利用した人の合計 1086人

けがをした人 674人

具合が悪くて来た人 342人

その他の用事で来た人 70人

1学期は健康診断があり、皆さんに会える機会が多かったです。皆さんが健診の約束や保健室利用のマナーをしっかりと守ってくれたので、みんなが気持ちよく過ごすことが出来ました。

これからも、いつでもだれでも安心して利用できる保健室を目指していきます。よろしくお願いいたします。

早寝のコツを教えます！



朝、太よの光をあびる！



まず、朝一番に、部屋のカーテンをあけましょう。朝の光をあびると、夜に、眠りを誘うホルモン「メラトニン」がたくさん分泌されます。

昼間に体を動かす



昼間にたくさん体を動かして気持ちよく疲れると、夜は自然とぐっすり眠ることが出来ます。

寝る前は、強い光をあびない！



テレビやスマホ、ゲームなどの強い光（ブルーライト）は、メラトニンの分泌をおさえてしまうので、寝つきが悪くなります。

一日の終わりに思い出そう！



♪よかったこと♪うれしかったこと
♪がんばったこと

いいことを思い出すと気持ちがほぐれます。小さな幸せが明日へのやる気につながります。

歯みがきテスト(カラーテスト)の結果

6月2日～8日に各家庭で「歯みがきテスト」を実施していただきました。結果は右の表のとおりです。どの学年でも、「O」が最も多い結果でした。全校では「◎」が10%と一番少なく、「思ったほど磨けていなかった」という感想を多く目にしました。磨いているつもりでも、歯垢が残ってしまう場所があるようです。歯垢は歯みがきでしか落とせません。今回、赤く染まったところは自分が磨きにくい場所です。これからは、特に気をつけて磨くように心がけましょう。

	◎	O	△
1年	5%	65%	30%
2年	9%	74%	17%
3年	7%	82%	11%
4年	11%	74%	15%
5年	14%	75%	11%
6年	14%	83%	3%
全校	10%	76%	14%

れいわ ねんど しもおちあいしょう ていきけんこうしんだん けっかほうこく 令和5年度 下落合小 定期健康診断 結果報告

★1学期発育測定平均値

男子	身長(cm)		体重(kg)		女子	身長(cm)		体重(kg)	
	下落合小	さいたま市	下落合小	さいたま市		下落合小	さいたま市	下落合小	さいたま市
1年	117.4	117.2	21.3	21.8	1年	115.8	116.2	20.3	21.3
2年	124.0	123.1	24.2	24.6	2年	122.5	122.1	23.3	24.0
3年	129.6	128.8	27.7	27.9	3年	127.9	128.0	26.3	27.0
4年	136.1	134.3	31.5	31.5	4年	133.7	134.4	29.5	30.7
5年	140.8	139.9	34.9	35.3	5年	141.7	141.5	34.7	35.1
6年	147.2	146.1	38.8	39.7	6年	147.5	147.9	39.3	40.0

ここに書いてある数値は平均値です。子どもの成長には個人差があります。成長について何か心配なことや不安なことがあれば、いつでも保健室に相談にきてください。

★視力検査結果【()は矯正視力】

	A (1.0 以上)		B (0.9~0.7)		c (0.6~0.3)		D (0.3 未満)	
	A	(A)	B	(B)	C	(C)	D	(D)
1年	109人	3人	8人	1人	4人	0人	0人	0人
2年	116人	2人	18人	1人	14人	5人	2人	0人
3年	98人	2人	19人	2人	13人	7人	2人	1人
4年	74人	5人	17人	7人	18人	7人	1人	0人
5年	64人	3人	13人	14人	14人	16人	9人	1人
6年	61人	7人	15人	8人	11人	16人	6人	4人

★耳鼻科検診結果

	アレルギー性鼻炎	副鼻腔炎	耳垢
1年	3人	3人	16人
2年	4人	2人	12人
3年	2人	1人	12人
4年	1人	2人	10人
5年	2人	0人	12人
6年	2人	1人	6人

《保護者の皆様へ》

春の健康診断の結果、治療を必要とする児童には疾病通知を配付しました。既に保健室には治療済みの報告がたくさん届いております。早期の受診ありがとうございます。治療がまだの児童は、ぜひこの夏休みを利用して受診をお願いいたします。



★歯科健診結果

	検査人数	むし歯なし	処置歯あり	むし歯あり	要注意乳歯	歯垢	歯肉炎
1年	119人	89人	13人	14人	6人	4人	0人
2年	155人	123人	17人	9人	8人	7人	0人
3年	135人	97人	23人	13人	3人	10人	0人
4年	126人	87人	25人	6人	15人	5人	0人
5年	124人	86人	22人	11人	12人	27人	4人
6年	127人	98人	13人	4人	13人	10人	0人