

ほけんだより



暑い夏が終わり、秋になりました。秋といえば、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋...と、たくさんありますね。みなさんはどんな秋を過ごしますか？好きなことをとことんやってみたり、新しいことに挑戦してみたり、いろいろな秋を楽しんでくださいな。

運動会が近づいてきました！！

10月10日(土)に運動会があります。毎日、運動場や体育館で一所懸命練習するみなさんの姿をみて、いよいよ運動会が近づいてきているのだな。と感じます。新型コロナウイルス感染症対策をしながらの実施ということもあり、例年とは少し違った形での実施となりますが、精一杯取り組んで、思い出に残る運動会にしましょう。朝晩は涼しくなってきましたが、日中はまだ暑い日があります。しっかりごはんを食べて、寝て、元気に練習し、運動会本番をむかえることができるようにしましょう。



汗ふきタオル、水筒、帽子を持ってこよう！

はみがきカレンダーを返却しました！

先日、夏休みのはみがきカレンダーを返却しました。みなさんの「思ったこと・気づいたこと」をみると、「歯がツルツルになった！」「全部の歯をきれいにみがくのが難しかった！」「はみがきをすると気持ちよかった！」などたくさんの思いや気づきがありました。はみがきをすると、口の中がスッキリして気持ちいいですね。また、すべての歯をみがくのが難しかった人は、「どこに汚れがあるかな？」と鏡を見ながら、はみがきを試してみてくださいな。



保護者の皆様へ

例年、春と秋に視力検査を実施しております。今年度は、春の実施が6月だったため、学校医と相談した結果、秋の視力検査を12月に行う予定です。実施にあたっては、学年だよりやほけんだよりを通じてお知らせいたしますので、ご確認をよろしくお願いいたします。

学校では、運動会に向けて毎日活動しています。中には、一所懸命練習するあまり、体調を崩してしまう児童もいます。ご家庭でしっかりと休養や食事をとっていただきますようお願いいたします。



10月10日は...「目の愛護デー」

10月10日の10を、回転させると、まゆ毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになったそうです。この日は、「目を大切にしよう！」という日です。みなさんは目を大切にしていますか？ほけんだよりを読んで、目について知り、目を大切にしていきましょう。

大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ

汗が目に入らないようにします

まぶた

目をおおい、目が乾かないようにします



まつげ

目に汗やゴミが入るのを防ぎます

なみだ

ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります

目にはやさしい生活 探検隊!

出発!

スタート

Mission 1 前髪がのびてきた

A 短く切るかピンでとめる

B 気にせずそのまま

Mission 2 勉強するよ

A 姿勢よく座って

B 寝転んで

Mission 3 ゲームをするなら

A ボスを倒すまで何時間でも

B 時間を決めて休けいしながら

Mission 4 夜になりました

A 早めに寝る

B この番組が終わるまで...

ゴール

目にはやさしい生活がわかったかな？
目を大切にするための自分のルールを決めよう！

(ゆめ) _____ は、目を大切にするために、
_____ をがんばります。

(例) ゲームをするときは0分にする、夜は0時に寝る、姿勢をよくして勉強する など

あなたの心 元気かな？



9月30日(水)の全校朝会で気持ちのお話をしました。今年度は、夏休みが2週間と例年に比べて短く、リフレッシュできないまま、2学期をむかえた人もいないかと思えます。朝会での話を聞いて、「今どんな気持ちかな？」と考えることはできましたか？ストレスがたまっている人もいるかもしれませんね。だれかに話したり、音楽を聴いたり、泣いたりストレスの対処方法は人それぞれ違ってきます。ぜひ、自分にあった方法を見つけてください。

いやな気持ちをやってリラックスする呼吸法

- ・ お腹に手をあて、鼻から息をすう(5秒間)
- ・ ゆっくり、口から息をはく(5秒間)



呼吸法をうちのひとと一緒にやってみよう！



健康診断をふりかえろう！

学校医の先生による健康診断では、静かに待ち、健康診断を受けることができましたね。結果が返ってきた人は、結果をよくみましたか？これから、運動会や遠足などたくさんの行事があります。結果をみて、生活を振り返ったり、早めに病院を受診したりしましょう。

歯科検診

学校医の先生：岡田 先生

むし歯があるかどうかを調べました。ほかにも、歯の数や、むし歯などの歯の状態、歯肉の様子、歯の汚れ、あごの関節やかみ合わせ、歯並びなどに異常がないかを調べました。歯並びが気になる児童やむし歯・むし歯になりそうな歯がある児童が多くいました。

眼科検診

学校医の先生：木田 先生

目の周りやまつ毛、まぶた、結膜、角膜などの状態を調べました。アレルギー性結膜炎や眼位の異常（外斜視や外斜位など）がみられる児童がいました。

耳鼻科検診

学校医の先生：小川 先生

耳や鼻、のどに異常がないかを調べました。鼻炎、アデノイドの疑い、耳垢栓塞の児童が多くいました。

内科検診

学校医の先生：小林 先生

心臓の音やリズムが正常か、背中や胸の骨が曲がっていないか、そのほかにも、皮膚の様子や栄養バランスをみてもらいました。

おうちで過ごす時間が長く、外で遊べない日が続いていたことが関係しているのか、肥満傾向の児童が多かったというお話がありました。

肥満度の計算のしかた

- 身長別標準体重を下の計算式と表1を使って計算する。

$$\text{身長別標準体重 (kg)} = a \times \text{実測身長 (cm)} - b$$

年齢	男		女	
	a	b	a	b
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846

〈表1 身長別標準体重を求める係数〉

- ①で求めた身長別標準体重と下の計算式を使って、肥満度を計算する。

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{身長別標準体重}) / \text{身長別標準体重} \times 100 (\%)$$

- ②で肥満度に基づき判定をみる。

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
肥満度	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超 20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

〈表2 肥満度に基づき判定〉