

ほけんだより 10月

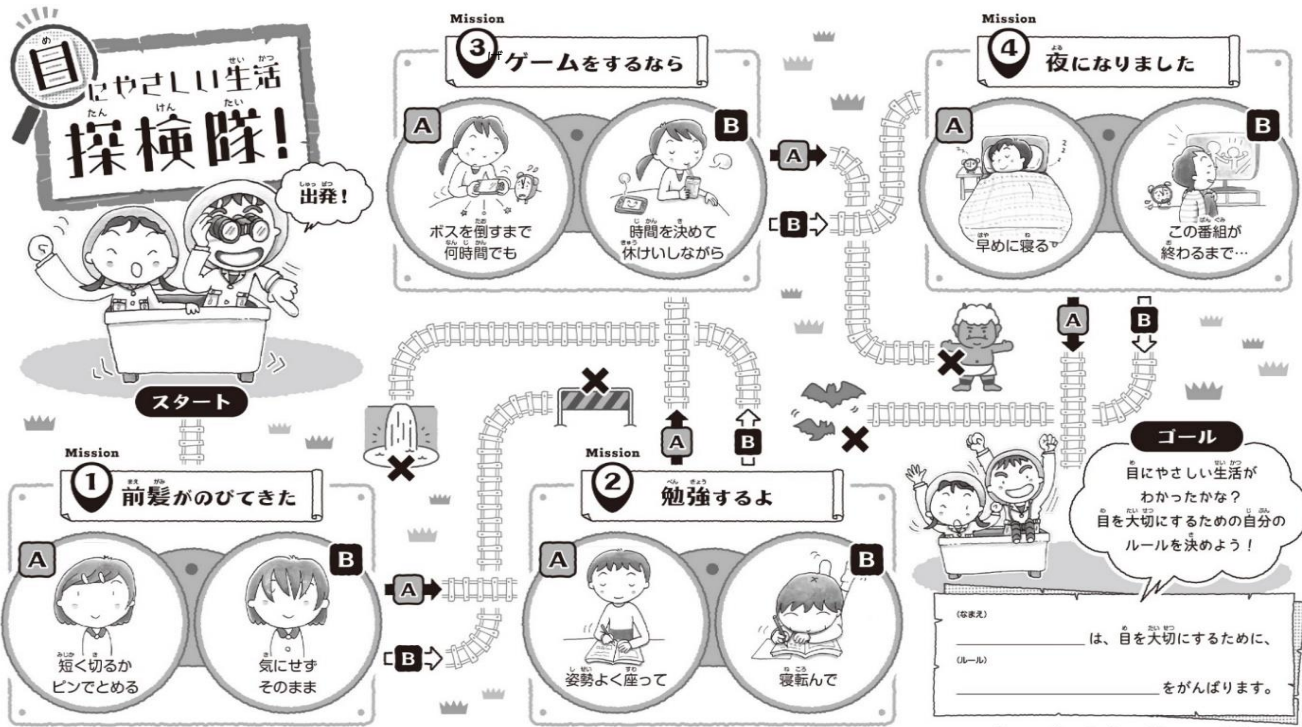
2020年10月6日
のだしようがっこう
ほけんしつ

「暑い」から「寒い」へ……。朝晩は、ひんやり感じるようになり、かぜをひいて、体調をくずす人が増えています。かぜをひかないように気を配りながら季節の移り変わりを楽しんでください。スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋・食欲の秋。何をするにも最適な時季 楽しみがいっぱいですね！こころとからだの健康のためにも何かチャレンジしてみてください

10月10日は 目の愛護デー

目にやさしい生活をしましょう！！

好きなことで秋を楽しんで、心もリラックス



～運動会にむけての練習がんばっています～

元気に力いっぱい走る姿や友達と協力している素敵な顔がたくさん見られ嬉しいです。例年とは違う形の運動会になり、野田小学校と庄内小学校が合同で走競技でのプログラムで行います。練習が続き、疲れ気味になっています。からだをゆっくり休めるように心がけましょう。調子の悪いときは、無理をしないでくださいね。思わぬケガの原因になることもあります。

お風呂にはいつて()をとり、ぐっすり()。 ※()のなかにことばを
朝ごはんをしっかりと()、元気に()。 入れてください。

汗ふきタオル・お茶(多め)もってきましょう！



：視力 検査についてのお知らせ：

例年、春と秋に視力検査を実施していますが、本年度は6月に実施したため、校医さんと相談し12月に視力検査をすることにしました。詳しいことは、あらためてお知らせします。

♪ はみがきカレンダーのとくみ…がんばりました ♪

ていねいに色をぬったり、ふりかえりをしっかりしたり・・・がんばった人がたくさんいました。食べたらみがく・・・歯みがきの習慣をつけて、歯を大切にしましょう！！

・おうちの人からのコメントもありがとうございました。声かけをしていただいたり、仕上げみがきをしていただいたり・・・おうちの歯みがきの様子がよくわかりました。

これからもしっかり歯みがきができるようよろしくお願ひいたします。

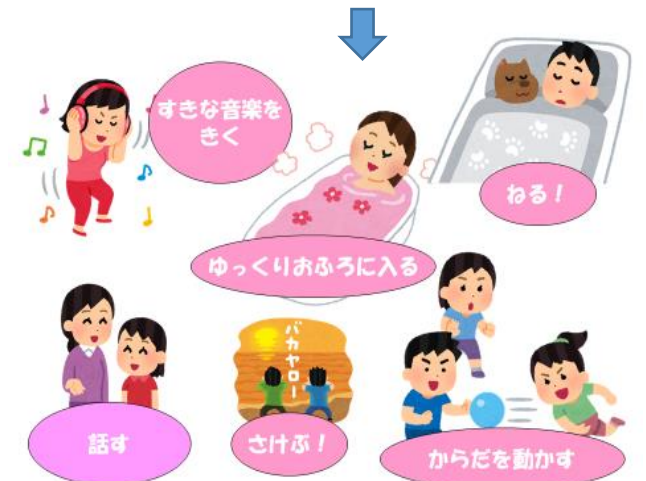


「あなたの心げんきかな？」 いまのあなたは、どんなきもち・・・

全校朝会で「気持ち」について、考えました。いろいろな場面でいろいろな気持ちになりますが、がまんしたり、いやな気持ちが続くと・・・しんどくなって、ストレスを感じる事が多くなります。人や物を傷つけたり、気持ちをおさえこんだりすることではなく、「心のコントロール方法」には、どんなことがあるのかを紹介しました。自分にあった、**ストレスをやっつける方法**を見つけて、生活の中でいかしてください。

がまんしたり、いやなきもちがあると

- いらいら
- こわいゆめをみる
- ふあん
- ねむれない
- 腹痛
- 頭痛
- しょくよくがない
- ねむりすぎる



呼吸法 → 鼻から息を吸って、口から吐く

こんな方法もあります

泣く → 涙には、ストレスホルモンが含まれています

～みんな笑顔で元気な「のだっこ」になってくださいね～

がっこういけんこうしんだん ～学校医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。学校医の先生からみなさんの検診の受け方がとても良かったとうれしいお話がありました。「結果のお知らせ」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。

しかけんしん 歯科検診

学校医の先生：柴田先生

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。

がんかけんしん 眼科検診

学校医の先生：高島先生

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。

じびかけんしん 耳鼻科検診

学校医の先生：古谷先生

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。

ないかけんしん 内科検診

学校医の先生：飯尾先生

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。

ひまんどけいさんのしかた 肥満度の計算のしかた

① 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

② 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。

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

③ 表2で肥満度に基づく判定をみる。

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

(児童生徒等の健康診断マニュアル平成27年度改訂) 表2 肥満度に基づく判定