

ほけんだよい 夏休み

古河市立上大野小学校 保健室 令和5年7月

いよいよ夏休みがやってきました。暑い夏を乗り切るためには、暑さに負けない体づくりが大切です。夏休み中も早寝・早起きをしてたっぷりと睡眠をとり、一日三食バランスのとれた食事をとり、適度に体を動かして、夏を元気に過ごしましょう。



心肺蘇生教室に参加しました



総和消防署 上大野出張所から職員の方々をお招きし、目の前で人が倒れたとき、救急車が到着するまでに、命をつなぐための手段である胸骨圧迫とAED使用による『心肺蘇生法』について、4・5・6年生が実習を通して学びました。



実習では、「あっぱくん」というトレーニングキットを使用し、ハート型の模型の音を鳴らすように胸骨を圧迫する練習をしました。1分間に100～120回のペースが理想で、あんばんまんマーチのリズムがちょうどよいスピードだそうです。

終了後、児童たちは「AEDを使う自信はないけど、もってくるくらいならできるかな？」や「一人じゃできないから助けを呼ばないとね。」など、いざというときに自分にもできることがあると分かり、救命への意識が高まった様子でした。



保健給食委員会児童による健康集会を行いました

歯科検診の結果と給食調べの結果を発表し、「むし歯ゼロ賞・ミルクチャレンジ賞」の表彰を行いました。

むし歯ゼロ賞では27名の児童が表彰され、うち6名に、小学校6年間で一度もむし歯にならなかったことを称える「素晴らしいで賞」が贈られました。

ほかにも、骨のヒミツに関する動画を視聴し、子どもの中にカルシウムをたくさんとっておくことの大切さを学ぶなど、全校児童で健康への関心を高めることができました。



保護者の皆様へ

～ 夏休みの宿題について(おねがい!) ～

お子様が夏休み中も健康を意識して生活ができるよう、保健室より夏休みの宿題として「健康・元気チャレンジ(全学年)」、「歯みがきカレンダー(1～3年)」、「メディアコントロールチャレンジ(4～6年)」を配付しました。提出は9/1(金)です。

保護者の皆様には、取り組むに当たって以下のことにご協力をお願いいたします。

「健康・元気チャレンジ」(冊子)

- ①運動・食事・睡眠についてお子様と一緒にふだんの生活を振り返る
- ②夏休み中にお子様トライする項目を、お子様と一緒に相談して決める(項目はいくつ選んでもかまいませんが、無理のないよう継続できる範囲で設定してください。)
- ③夏休みの生活全体を振り返って「健康・元気宣言!」と「振り返り」を記入する

「歯みがきカレンダー(1～3年)」・「メディアコントロールチャレンジ(4～6年)」

ご家庭での声かけや励ましをしていただいたり、ふりかえりを記入する際に保護者の思いをお伝えいただいたり、お子様の健康意識を高めることができるよう、ご協力いただけますと幸いです。お忙しい中とは存じますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

「健康・元気チャレンジ」とあわせて配付した「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」(冊子)ですが、運動・食事・睡眠の重要性と望ましい行動がまとめられています。小学生の保護者向けですのでお子様の健康づくりの参考にしてみてください。



◆◇令和5年度 定期健康診断の結果◇◆

1 発育測定

【学年別平均値】

※…全国平均(3年度) を上回ったもの	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	上大野小	全国	上大野小	全国	上大野小	全国	上大野小	全国	上大野小	全国	上大野小	全国
身長 (cm)	113.3	116.7	※125.4	122.6	127.2	128.3	131.0	133.8	※141.1	139.3	※146.1	145.9
体重 (kg)	21.2	21.7	※27.7	24.5	26.1	27.7	30.5	31.3	※35.6	35.1	39.3	39.6

2 視力検査

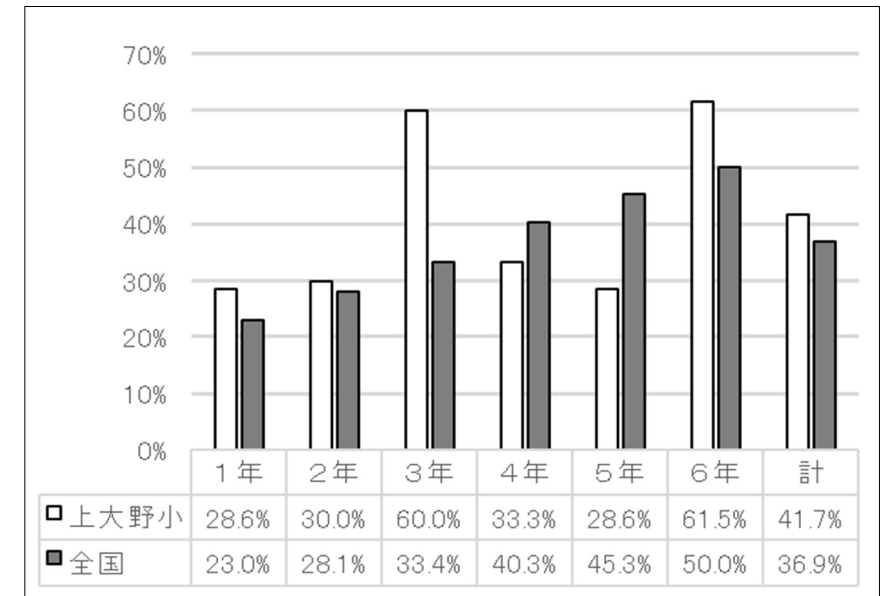
【学年別の結果(人数)】

学年	A	B	C	D
	1.0以上	0.7~0.9	0.3~0.6	0.2以下
1年	5人	2人	0人	0人
2年	7人	1人	2人	0人
3年	2人	0人	1人	2人
4年	4人	0人	1人	1人
5年	5人	0人	0人	2人
6年	5人	1人	1人	6人
合計	28人	4人	5人	11人

【裸眼視力 1.0 未満の者の割合】

学年	上大野小	全国 (3年度)
1年	※28.6%	23.0%
2年	※30.0%	28.1%
3年	※60.0%	33.4%
4年	33.3%	40.3%
5年	28.6%	45.3%
6年	※61.5%	50.0%
全体	※41.7%	36.9%

※…全国平均(3年度)を上回っているもの



3 歯科健診

【学年別の結果の割合】

※…全国平均(3年度)を上回っているもの

学年	むし歯(う歯) なし	治療済み	むし歯(う歯) あり	むし歯(う歯)あり (全国/3年度)
1年	16.7%	33.3%	※50.0%	33.1%
2年	70.0%	0.0%	30.0%	40.3%
3年	80.0%	0.0%	20.0%	46.0%
4年	16.7%	50.0%	33.3%	45.6%
5年	57.1%	28.6%	14.3%	39.3%
6年	76.9%	7.7%	15.4%	30.1%
計	27	8	12	39.0%

健康診断の結果、むし歯やその他の病気が見つかったお子様で、まだ治療が済んでいない場合は、夏休みを利用して治療をすすめていただくよう、保護者の皆様のご協力をお願いします。

