



令和2年7月22日 熊谷市立星宮小学校保健室 第5号

なつやす 夏休みまで、もうちょっとだけがんばろう☀

6月に学校が再開されてから、みなさん本当によくがんばっています。自分が思っている以上に、体も心もつかれているかもしれません。あとちょっとだけがんばれば、夏休みです！今年いつもの夏休みのようにたくさん遊びに行ったり遠くに旅行に行ったりはできないかもしれませんが、「新しい生活様式」の中でできることを楽しんで、体も心もリフレッシュしてほしいと思います◎

これまでに行った各健康診断の結果をお知らせします

これまで、たくさんの健康診断を行いました。どの検査の時も、みなさんととてもよい態度で受けることができていました。さすが星宮小のみなさんです。ここでは、身体測定（身長・体重）、視力検査、歯科検診の学校全体の結果をお知らせします。

身長・体重（5月25～29日実施）

身長：cm 体重：kg

学年	男子				女子			
	身長		体重		身長		体重	
	星宮小	埼玉県	星宮小	埼玉県	星宮小	埼玉県	星宮小	埼玉県
1	114.9	116.9	20.6	21.6	117.1	115.6	20.7	20.8
2	126.7	122.6	26.7	24.2	120.3	121.4	22.4	23.5
3	126.7	128.4	28.1	27.2	130.1	127.3	26.6	26.5
4	135.3	133.2	31.0	30.7	140.0	133.7	32.1	30.4
5	143.7	139.5	34.0	34.8	145.1	140.7	37.0	34.4
6	149.4	144.8	43.0	38.2	142.3	146.7	34.5	39.0

平均は、あくまでも目安として考えてください。成長にはひとりひとり個人差があります。まわりの人とくらべて気にしすぎたりする必要はありません。また、友だちの体のことをからかったりなども、絶対にしてはいけません。

視力検査（5月25～29日実施）

	A	B	C	D
1年生（15人）	9人	5人	1人	0人
2年生（5人）	5人	0人	0人	0人
3年生（8人）	7人	0人	1人	0人
4年生（9人）	7人	1人	0人	1人
5年生（10人）	7人	2人	1人	0人
6年生（10人）	7人	0人	3人	0人



視力がB以下の人には、お知らせを配布しました。必ず早めにかかりつけの眼科医に受診しましょう。放っておくと、さらに視力が下がってしまう可能性もありますよー！

歯科検診（6月25日実施）

いまのところ 何も問題のない人

	むし歯があった人	むし歯になりそうな歯があった人	歯によれがたまっている人	歯並びが気になる人	きれいな歯の人
1年生（15人）	3人	1人	1人	4人	8人
2年生（5人）	2人	2人	1人	1人	1人
3年生（8人）	0人	2人	1人	3人	3人
4年生（9人）	2人	1人	1人	5人	2人
5年生（10人）	0人	1人	1人	6人	1人
6年生（10人）	1人	0人	1人	4人	4人
全児童（57人）	8人	8人	6人	23人	19人

過去6年間で一番むし歯の人数が少ない結果になりました！むし歯があった人は早めにかかりつけの歯科医さんにみてもらいましょう。むし歯は放っておいても治りませんよ～！また、歯並びが気になる診断された人が23人と多いです。歯並びがよくないと、歯みがきがしづらく、むし歯の原因にもなります。こちらも歯科医さんに相談するとよいでしょう。



感染予防のための足型の上にピタッと並び、自分の番が来たら「おねがいします。」「ありがとうございました。」としっかりあいさつができていて、とてもすばしかったです😊夏休みが明けたら、またいくつかの検査が待っています。そのときにもきちんとした態度で受けられることを期待しています！

👉今回はうら面もあります



ほけんしつ なつやす
保健室から、夏休みのしゅくだいです



なつやす ちゅう ち
夏休み中に、治りょうを
すませてください。



しりょくけんさ し しかけんしん など
 で「**受診のおすすめ**」を受け
 取った人は、**時間**によゆうの
 ある夏休み中に治りょうをす
 ませるようにしましょう。**受診**を
 したら、**報告書**を**学校**に提出
 するの**も**忘れず**に!**

せいかつ
生活リズムをくずさない
ようにしてください。



せいかつ
 生活リズムがみだれがちな
 夏休みですが、**早ね・早おき・**
朝ごはんをしっかり**こころ**がけま
 しょう。生活リズムは一度くず
 れてしまうと**もと**にもどすのが
 大変です。また、**暑い**からとい
 って**冷たい**もの**の**とりすぎにも
 気をつけましょう。

ねっちゅうしやう き
けがや熱中症に気をつけて
元気に過ごしてください。



なつやす ちゅう そと て
 夏休み中、**外**に出かけるこ
 とも多いと思いますが、**交通**
 事故や**水**の事故などにあわ
 ないよう、**注意**しましょう。ま
 た、**ぼうし**をかぶる・**こまめ**に
 休んで**水分**をとるなどして、
 熱中症を**防**ぎましょう。

やす こころ からだ
しっかり休んで、心も体も
リフレッシュしてください。



がっこうさいかい がつ
 学校再開から7月まで、いつ
 もよりもたくさん**の授業**があ
 り、みなさんともつかれたと
 思います。夏休みは**しっかり**
 休んで**心と体**のつかれを十分
 とりましょう。**がんばった**自分
 を**少し**だけ**甘やか**してあげて
 くださいね。

げんき あ たの
8月24日、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています😊