

ほけんだより - 夏休み -



泉南市立新家小学校 ほけんしつ

待ちに待った夏休みですね！

友達と遊んだり、お出かけしたり、好きなことにじっくり取り組んでみたり、楽しみにしていることがたくさんあると思います。

ですが、生活リズムが乱れると、疲れやすかったり、病気になるやすかったりするので、気をつけてください。夏休みも、はやね・早起き・朝ごはんですよ！

4月からがんばったみなさんの心とからだの疲れをゆっくり癒して、また、2学期に元気な姿が見られることを楽しみにしています。



7つのまじかいかいを見つけてね！



SNSの書き込みに気をつけて

スマホやタブレットを使う時間が増える夏休み。

便利に楽しくコミュニケーションできるものですが、基本のルールやマナーを知ら

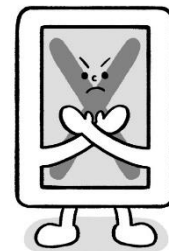
ないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、

危険なことに巻き込まれたりすることがあります。

悲しく辛い思いをしないように、一度振り返ってみましょう。



- 人の悪口や、差別的な内容を書かない
- 暴力的な言葉を使わない
- 他の人の書き込みに、“あおる”ようなことはしない
- 「うわさ話」を書かない
- 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- 知らない人と、直接会う約束をしない
- 個人情報（住所・名前・年れい・学校名など）を書かない
(たとえ匿名でも、顔写真や学校名などを公開していれば、個人の特長は簡単！その情報から、友だちの個人情報までばれてしまうことも…)



NHK for School

SNS で
検索して、見てみましょう



ていきけんこうしんだん けっか 定期健康診断の結果は...



【二計測】

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長	男子	115.2 cm	124.2 cm	129.6 cm	134.5 cm	141.0 cm	147.0 cm
	女子	116.8 cm	121.3 cm	124.0 cm	133.7 cm	141.0 cm	151.1 cm
体重	男子	20.8 kg	24.5 kg	29.5 kg	31.9 kg	38.4 kg	42.3 kg
	女子	21.6 kg	24.5 kg	23.9 kg	27.7 kg	36.1 kg	41.8 kg

全国・大阪府の平均値と比較すると、身長は、3年生（女の子）がやや低く、6年生（女の子）は高い傾向にあります。

また、体重は、3・4年生（女の子）が平均よりやや軽く、3・5・6年生（男子）が少し重くなっています。

【歯科】

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
むし歯があった人	乳歯	9人	9人	8人	3人	9人	4人
	永久歯	0人	0人	1人	0人	2人	0人
	両方	1人	1人	3人	0人	0人	0人
むし歯がなかった人		17人	21人	23人	18人	33人	27人

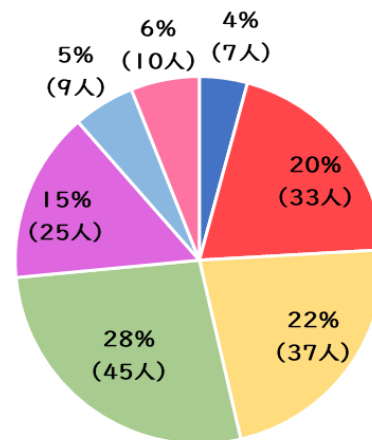
乳歯にも永久歯にもむし歯がない人は、139人(73.6%)、むし歯がある人は、50人(26.4%)でした。

小学生が一番むし歯になりやすい歯は、奥から2番目の大人の歯です。「第1大臼歯」という名前ですが、6歳頃に生えてくるので、別名「6歳臼歯」とも呼ばれます。奥に生えてきて、背が低い状態が1年以上続くので、生えていることに気がつかないこともあります。鏡でよく見て、みがき残しのないよう、丁寧に磨きましょう。

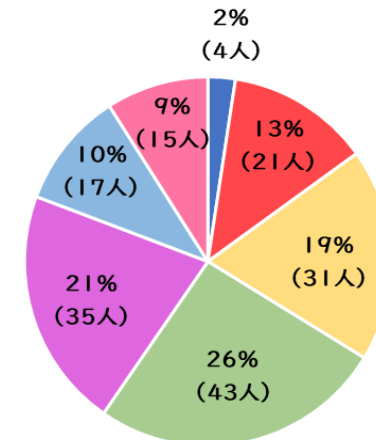
【視力】 ()...矯正視力

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
A(1.0以上)	24人	28(1)人	22人	14(1)人	20(10)人	22(3)人
B(0.7~0.9)	3人	0(2)人	4(3)人	2(1)人	3(2)人	1人
C(0.3~0.6)	0人	0人	5人	1(2)人	5(2)人	3(2)人
D(0.2以下)	0人	0人	1人	0人	1(1)人	0人

昨年度、2年生～6年生を対象にメディア機器（テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなど）の使用時間についてアンケート調査を行いました。



【平日の使用時間】



【休日の使用時間】

- 使っていない
- 30分くらい
- 30分～1時間くらい
- 1時間～2時間くらい
- 2時間～4時間くらい
- 4時間～6時間くらい
- 6時間以上

高学年だけでなく、低・中学年でも長時間の使用があり、休日は特に使用する時間が増えていました。夏休みは、普段より自由に過ごせる時間が多いため、ご家庭でもルールを決めて使ってほしいと思います。また、長時間連続で使う、近い距離で使う、暗い場所で使うことは、視力の低下にもつながります。暑さで外遊びが危険な日もありますが、日光にあたりながら、しっかり遊ぶことも視力を守るためには大事です。目が疲れた時には、目の体操をするのもオススメですよ！→

