

ほけんだより - 夏休み号 -



泉南市立新家小学校 ほけんしつ

いよいよ、明日から夏休みがスタートします！みなさん、4月からよく頑張りましたね。

夏休みが始まった途端、毎日夜更かしやゲーム三昧といった生活を送ることのないよう

に・・・！学校での生活はありませんが、生活リズムに気をつけて元気に

夏休みを過ごしてほしいと思います。登校日や新学期に夏休み

のお話をたくさん聞かせてくださいね◎ よい夏休みを。



7つのまちがい分かるかな？



水の事故に気をつけて！

夏休みといえば、プール！川！キャンプ！など楽しいことがたくさんあります。しかし、みなさんの周りには危険が潜んでいることも忘れないでください。特に水の事故はニュースでもよく報道されていて、見るたびに心が痛みます。「何度も行ったことがある場所だから大丈夫」「何かあっても、泳げるから大丈夫」という安心感こそ、危険なサインです。場所によっては、十数センチでも溺れることがあります。夏の思い出が悲しい事故にならないよう、子どもだけで水辺に行くのは絶対にやめましょう。

水の事故が起こるのは

水泳中



水遊びをしていて



つり・魚とりをしていて



水辺の近くを歩いている



いのちまも あいことば
命を守る合言葉！

「ういてまで」



もし、川や海などで溺れそうになったら、どうすればいいでしょう？できる限り体力を

消費させず、助かる可能性を高める

手足を大の字に広げる

あごをあげて上を見る

ための合言葉は、「ういてまで」です。

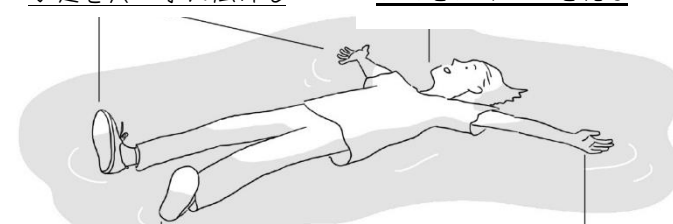
NHKforSchool 子ども安全 リアルストーリー

水の事故



で

検索して、見てみましょう



靴やサンダルは履いたまま

手は水面より下につける

ていきけんこうしんだん けっか 定期健康診断の結果は・・・

ご協力、
ありがとうございました！



【視力】 () … 矯正視力



	ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
A (1.0以上)	29(0)人	24(1)人	16(2)人	29(2)人	19(1)人	27(7)人
B (0.7~0.9)	(2)人	1(0)人	0人	4(3)人	5(1)人	2人
C (0.3~0.6)	0人	7(0)人	1(1)人	4(1)人	3(1)人	1(2)人
D (0.2以下)	0人	1人	1人	0人	0人	0人

【二計測】

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長	男の子	117.8 cm	123.4 cm	129.3 cm	135.2 cm	140.2 cm	142.5 cm
	女の子	115.2 cm	118.1 cm	127.2 cm	133.2 cm	145.3 cm	148.7 cm
体重	男の子	22.0kg	25.1kg	28.5kg	34.3kg	36.0kg	36.8kg
	女の子	21.7kg	21.7kg	24.8kg	30.9kg	38.0kg	42.2kg



全国・大阪府の平均値と比較すると、身長は、2年生(女子)6年生(男子)がやや低く、5年生(女子)は高い傾向にあります。

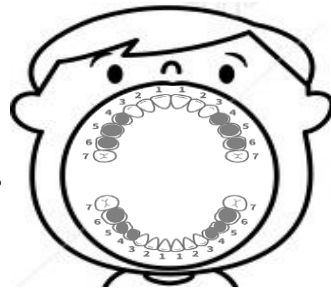
体重は、2・3年生(女子)6年生(男子)がやや軽く、5年生(女子)が平均を上回る結果でした。



【歯科】

		ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
むし歯があった人	乳歯	10人	15人	2人	8人	8人	2人
	永久歯	0人	2人	0人	1人	3人	5人
むし歯がなかった人		21人	19人	19人	35人	19人	32人

乳歯にも永久歯にもむし歯がない人は、145人(73.6%)、むし歯がある人は、52人(26.4%)でした。奥の4、5、6番目の歯がむし歯になっている人が多かったです。やさしく、ていねいな歯みがきを心がけましょう。



昨年度の結果と比較すると、2年生・5年生の視力が低下傾向にあると感じました。ゲーム・スマホ・タブレットなどを長時間使い続けると、目が疲れ、まばたきの回数が減り、目に負担がかかります。30分経ったら5分休憩など、連続で長時間使用することは避ける、見る距離に気をつける(30cm離す)など、おうちでルールを決めて使ってほしいと思います。

ゲームをする時は時間を決めてやろう

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

タブレットを使うときは...

30分使ったら、速く見て目を休めよう