

ほけんだより 6月

令和6年6月3日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

子ども 児童のみなさんへ

「やせたい」にひそむ危険

4月に身体測定をした際、高学年の児童を中心に、正常に成長しているにもかかわらず、体重が増えることを気にする様子が見られました。小学生の皆さんは、これからどんどん成長し、体重も増えていきます。そのような時期に、体重が増えることを気にして、十分な食事をとらないと、皆さんの体はとも危険な状態になります。

栄養不足によっておこる異常

身長が伸びなくなる

栄養不足が続くと、成長にかかわるホルモンに異常が起き、身長が伸びにくくなります。

第二次性徴の遅れ

皆さんの体は、小学校高学年ぐらいから、少しずつ大人の体へと成長しますが、栄養不足だと、この成長が遅れたり、止まったりします。

骨が弱くなる

栄養不足によって骨の量が十分に増えないと、骨折をしやすくなる骨粗しょう症という病気にかかる可能性が高まります。

小学生の時期に体重が増えることは自然なことです。「成長曲線」に身長と体重を記録することで、正常に成長しているかがわかります。昨年度10月の保健だよりに詳細が載っているので、おうちの人と一緒に確認しましょう。

成長に必要な栄養を食事できちんととり、健康に過ごすことができるようにしましょう。

水泳に向けて体調管理をしっかりしましょう

6月から水泳指導がはじまります。睡眠や食事がしっかりとれていないと、水泳の途中で体調が悪くなったり、思わぬ事故につながったりする危険があります。前の日には十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



夜は眠れましたか？

朝ごはんは食べましたか？



下痢や腹痛はありませんか？

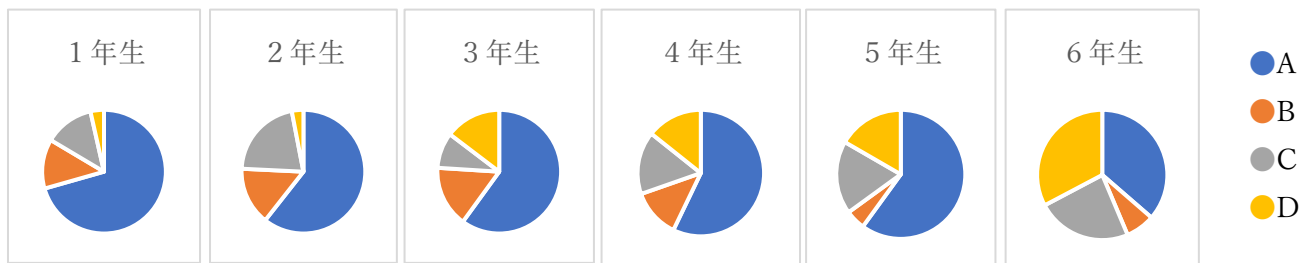
検温はしましたか？



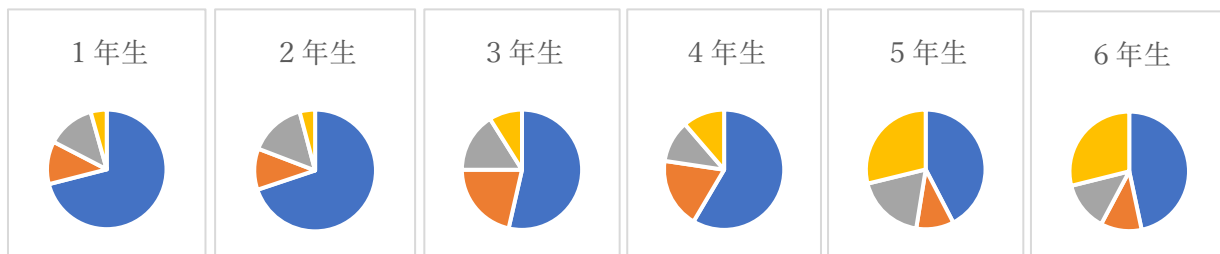
視力検査を行いました

4～5月に、視力検査を実施しましたので、全体の結果をお知らせします。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
受験者数		85名	66名	75名	56名	60名	55名	397名
裸眼視力 ※左右で視力が異なる場合は、低い方にカウントしています。	A	60名 (70.6%)	40名 (60.6%)	45名 (60.0%)	32名 (57.1%)	36名 (60.0%)	20名 (36.4%)	233名 (58.7%)
	B	11名 (12.9%)	10名 (15.2%)	12名 (16.0%)	7名 (12.5%)	3名 (5.0%)	4名 (7.3%)	47名 (11.8%)
	C	11名 (12.9%)	14名 (21.2%)	7名 (9.3%)	9名 (16.1%)	11名 (18.3%)	13名 (23.6%)	65名 (16.4%)
	D	3名 (3.5%)	2名 (3.0%)	11名 (14.7%)	8名 (14.3%)	10名 (16.7%)	18名 (32.7%)	52名 (13.1%)



昨年度（令和5年度）の結果



昨年度の結果と、進級した今年度の学年を比較すると、全学年で視力低下が進んでいることがわかります。近年、近視発症の低年齢化が課題となっています。要因のひとつとして、スマホやタブレットの使用など、目を酷使する生活環境が影響していると言われています。スマホ等の使い方（利用時間、部屋の明るさ、姿勢など）について、今一度ご家庭でお子様と確認していただけたらと思います。

受診のお知らせを配布しています。受診をお願いいたします。

4月から実施している健康診断の結果を配布しています。以下の方は、水泳前の受診が必要になりますので、6月7日（金）までに受診し、医師が記入した用紙をご提出ください。

- 眼科検診で、「眼瞼縁炎」「アレルギー性結膜炎」と診断され、結果のお知らせを受け取っている方
 - 内科検診で、「湿疹」「伝染性軟属腫（水いぼ）」と診断され、結果のお知らせを受け取っている方
 - 眼科検診、内科検診、耳鼻科検診を欠席され、受診のお知らせを受け取っている方
- 水泳指導を安全に実施するために、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

なお、上記以外のお知らせを受け取っている方は、水泳の参加は可能ではありますが、なるべく早く受診していただきますようお願い申し上げます。