



なつやす  
夏休み  
かわらしろしょうがっこう  
R5. 7. 19

いよいよ21日から夏休みです。7月に入ると、「早く夏休みになってほしい!」「〇〇に行くんだよ」と楽しそうに話していましたね。

夏休みを楽しく安全に過ごすためにも、交通事故や水の事故に気をつけて生活しましょう。毎日、暑い日が続くので、しっかり熱中症対策をしながら楽しい夏休みを送ってください。

もうすぐ

なつやす  
夏休み!

せいかつ  
けんこうな生活のために



はやね・はやお  
早起きを続ける



つめたいもののとり過ぎ  
に注意



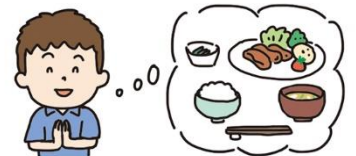
クーラーの効いた  
部屋にこもらない



あせ  
汗をかいたらこまめ  
にふく・着替える



お手伝いや運動でから  
だを動かす



3度の食事をしっかり、  
おやつはひかえめ

保護者の方へ～お願い～

子供たちが楽しみに待っていた夏休みがいよいよ始まります。どうしても長期休みになると、生活リズムが崩れがちです。9月からの学校生活がスムーズに送ることができるように、ご家庭においてもご協力をお願いします。

また、メディア関係においても目の健康やご家庭における約束事などを再度、お子さんと一緒にご確認していただけたらと思います。

9月1日に元気な子供たちに会えるのを楽しみにしています。



# 学校保健委員会だより

6月30日に令和5年度第1回学校保健委員会が開催されました。  
今年度の健康診断の結果や体カテストなどの報告や保健センターの方による講演がありました。

当日は、多くの保護者の方にもご参加をいただき、子供たちの健康について学校・家庭・地域が一体となって取り組んでいく大切さを改めて実感する機会となりました。



学校保健委員会とは・・・

学校における**健康問題**を協議し、**家庭や地域社会と連携**して健康づくりを推進する組織です。

## 体位測定結果



		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	本校 県	△118.6	△23.2	▼115.7	▼21.0
		116.6	21.8	116.2	21.8
2年	本校 県	▼119.6	▼22.5	▼119.4	▼23.2
		122.8	24.6	121.6	23.9
3年	本校 県	▼127.4	△29.8	△132.4	△29.7
		128.0	27.9	127.5	27.3
4年	本校 県	△137.0	△32.7	▼130.4	▼27.4
		133.6	31.8	134.4	30.8
5年	本校 県	▼138.9	△36.8	△142.2	△37.5
		139.5	36.3	140.8	35.2
6年	本校 県	△150.8	△42.1	△148.6	△40.7
		145.9	40.4	147.1	40.4

※茨城県の平均値は令和3年度の結果

発達段階の子供たちは個人差が大きいです。ぜひ、お子さんの体位は本校の平均値ではなく、県の平均値と比較してみてください。

## 視力検査・歯科検診の結果

○裸眼視力 A の割合が 67.7% と高く、高い視力を維持している児童が多い。矯正視力（めがね使用者）の児童は定期的に通院し、定期的にめがね等の調整をしている。学年が上がっても、現在の視力が維持できるように学習中の姿勢やメディア（ゲームやインターネット等）に触れる時間を家庭と連携して取り組んで行く必要がある。

○むし歯なしの児童の割合が 61.4% と非常に高い。しかし、永久歯にむし歯がある児童もいた。乳歯に虫歯がある児童も多く、口腔衛生の状況がコロナ前より課題となっている。

## 体力テストの結果

○OA と B の児童の割合が 62.9% と高く、県平均（49.3%）を超えている。

○全体的に握力やボール投げの結果が良い。

○反復横跳びを苦手としている傾向があり、体育や遊びの中で工夫して取り組んでいきたい。

○学年によって結果にばらつきがあるが、多くの児童が県平均を上回る体力やからだのバランスが良いことがわかる結果となった。

## 保健センターの方の講話「上手に選ぼう！水分補給」より

保健師の市村先生と管理栄養士の野澤先生をお招きし、熱中症の予防や水分補給についてご講話いただきました。

<市村先生>

熱中症の応急手当や予防が大切であるということ、熱中症による救急搬送の実態数などのお話がありました。



<野澤先生>

水分補給に適しているものは何かを資料を使用して説明がありました。特に、飲料に含まれる砂糖の量についてはスティックの砂糖の何本分なのか見本があり、参加者からは驚きの声が上がっていました。

広告や CM で見かけることが多い「カロリー 0」の秘密！  
みなさんはどんな飲み物を選びますか？

